

MANUAL RECREATIVO



Gabriel Giraldo Chica

© 2023 Gabriel.G.C, Inc. Todos los derechos reservados

TABLA DE CONTENIDOS

Actividades **ROMPE HIELO**

| | |
|---------------------------------------|-----------|
| ¿Qué es romper el hielo? _____ | <u>8</u> |
| Dedo a la palma _____ | <u>9</u> |
| Piedra papel y tijera evolución _____ | <u>10</u> |
| 4,1,2, 3 Pared _____ | <u>11</u> |
| 7 Pum _____ | <u>12</u> |
| El marinero _____ | <u>13</u> |
| Autorretrato _____ | <u>14</u> |
| Conectando historias _____ | <u>15</u> |
| Lo que más quiero en el mundo _____ | <u>16</u> |
| Aviones de Papel _____ | <u>17</u> |
| A mi me gusta _____ | <u>18</u> |
| Para - Siga caminando _____ | <u>19</u> |
| La cucaracha _____ | <u>20</u> |
| Ardillas a sus arboles _____ | <u>21</u> |
| El baile de la cebolla _____ | <u>22</u> |

DINÁMICA DE PRESENTACIÓN

| | |
|------------------------------|-----------|
| Pistoleros _____ | <u>23</u> |
| Gente a gente _____ | <u>24</u> |
| La pelota presentadora _____ | <u>25</u> |
| El dado preguntón _____ | <u>26</u> |

DINÁMICAS DE COMUNICACIÓN

| | |
|---|-----------|
| ¿Qué es la comunicación asertiva? _____ | <u>27</u> |
|---|-----------|

TABLA DE CONTENIDOS

Actividades **DINÁMICAS DE COMUNICACIÓN**

| | |
|---|-----------|
| Bloques de construcción _____ | <u>29</u> |
| Cuatro a la vez _____ | <u>30</u> |
| Battleship _____ | <u>31</u> |
| Afortunadamente y lamentablemente _____ | <u>32</u> |
| TINGO, TINGO, TANGO PONCHAO _____ | <u>33</u> |
| Hacer una fila _____ | <u>34</u> |
| Toque _____ | <u>35</u> |
| Tigre, manguera y muro _____ | <u>36</u> |

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS, PROBLEMAS Y CONTROL EMOCIONAL

| | |
|---|-----------|
| Resolución de conflictos, problemas _____ | <u>37</u> |
| Bomba nuclear _____ | <u>41</u> |
| Amor ciego _____ | <u>43</u> |
| Lago encantado _____ | <u>45</u> |
| Voltear la sabana _____ | <u>46</u> |
| Creador de conflictos _____ | <u>47</u> |
| El puente _____ | <u>48</u> |
| El circulo de emociones _____ | <u>50</u> |

TABLA DE CONTENIDOS

Actividades **DINÁMICAS DE TALLER**

| | |
|--------------------------------|----|
| Adivina el mensaje con mímica | 51 |
| La torre de rey | 52 |
| El inquilino | 53 |
| El guía | 54 |
| Cazador igual a presa | 55 |
| Juego de las películas | 56 |
| La patata caliente | 57 |
| Piedra papel o tijera ponchado | 58 |
| Entrelazados | 59 |
| Marranos y granjeros | 60 |
| Circuito extremo | 61 |
| Escape ¿Imposible? | 62 |
| Abcd...yo | 63 |
| Torre de bloques resilente | 64 |
| El dragón | 65 |
| Aro gravitatorio | 66 |
| Manco, ciego y mudo | 67 |
| Juego del 8 | 68 |
| Confía y avanza | 69 |
| Enredo total | 70 |

TABLA DE CONTENIDOS

Actividades **EMPATÍA Y CONVIVENCIA**

| | |
|-------------------------|----|
| ¿Qué es la empatía? | 71 |
| ¿Qué es la convivencia? | 72 |
| La telaraña | 73 |
| Bosque peligroso | 74 |
| ¡Gracias! | 75 |
| Ataque caníbal | 76 |
| La palabra mágica | 77 |
| Un mundo desconocido | 78 |
| Bibliografía | 79 |



¿Qué es romper el hielo?

Las actividades a continuación tienen como objetivo principal realizar un ejemplo de actividades que traten de derribar barreras protectoras ante lo desconocido y fomenten la interacción entre integrantes de cualquier tipo de comunidad, para de esta forma, crear un ambiente adecuado y se sientan lo más cómodos posible. Romper el hielo es la primera toma de contacto. Son técnicas que consisten en fomentar un buen ambiente en el grupo que comparte o va a compartir un espacio en común. Albalá (González, 2019).

Habrán diferentes rompehielos dependiendo de la población y en general sus efectos según (ConLosPiesenelAula, 2018; y González, 2019) son:

(i) Reducen la tensión y la vergüenza inicial, haciendo que los alumnos se sientan más cómodos; (ii) Aumentan la confianza, tanto con el profesorado como con el resto de compañeros, creando un ambiente más distendido; (iii) Fomentan un sentimiento de bienestar y crean una atmósfera más abierta al aprendizaje (iv) Favorecen que los alumnos se conozcan y se integren, generando una relación más cercana, por lo que después las interacciones entre ellos también serán más ágiles; (v) Permiten la recopilación de información relevante de los alumnos, de forma que los contenidos o metodologías de aprendizaje se puedan adaptar a sus necesidades e inquietudes; y (vi) Crean la sensación de que, tanto alumnos como profesores, ocupan la misma posición como seres humanos.





DEDO A LA PALMA:

Objetivo:

Lograr mediante el contacto físico y el juego el desarrollo de habilidades como la velocidad de reacción y proporcionar confianza entre los participantes.

Material:

Ninguno

Desarrollo:

Se divide el grupo en parejas, cada uno de los integrantes de las parejas colocara su dedo índice derecho sobre la palma izquierda de mano de la pareja, la palma debe estar sobre el dedo y cuando el facilitador indique, tratara de tomar el dedo índice de mi pareja sin que atrapen el mío.

Preguntas orientadoras:

- ¿Resulta sencillo o no atrapar y no ser atrapado en la actividad y por qué?
- ¿Desvían la atención solo hacia una mano o enfocan su atención a ambas manos, porque lo hacen?

Variantes:

- Jugar con el dedo meñique
- Jugar con el dedo anular
- Jugar con el dedo pulgar
- Cambiar las manos.

Reglas:

La palma debe estar totalmente extendida antes de que el facilitador de la orden.

Observaciones:

Esta actividad se puede hacer en espacios cerrados como abiertos.



PIERDRA, PAPEL Y TIJERA EVOLUCIÓN

Objetivo:

Crear confianza y momentos de risa entre los participantes, además de fomentar el movimiento y el apoyo a los demás.

Material:

Ninguno

Desarrollo:

Los participantes buscaran una pareja para jugar piedra, papel o tijera al mejor de tres. Luego el perdedor se pondrá detrás del ganador y lo seguirá dándole apoyo moral de ahí en adelante, el ganador buscara otros contrincantes para aumentar su cola. Y así hasta que una persona tenga detrás a todos los demás..

Preguntas orientadoras:

- ¿Cómo es una buena manera de alentar al que está haciendo piedra, papel o tijera?
- ¿Para qué nos sirve la competitividad en esta actividad?

Variantes:

- Las personas que pierdan y estén siguiendo a la persona de adelante deben imitar todos los movimientos actos que este haga, ya sean bailes, movimientos locos, cantar, etc.
- Mientras se juega a piedra, papel o tijera se debe hacer un gesto técnico como dominio de balón en baloncesto o futbol, mientras se desplazan de oponente en oponente.



4. 1,2,3 PARED

Objetivo:

Incentivar el movimiento entre los participantes, la atención, reacción y reto.

Material: pelotas o pañuelos

Desarrollo:

Una persona estará encargada de decir 1,2,3 pared y los demás estarán a una distancia prudente lejos de la que canta 1,2,3. Mientras la persona dice la frase los demás deben ir pasándose un pañuelo entre ellos e ir corriendo hacia la pared para robarle el puesto de cantador, sin embargo cuando la persona que dice 1, 2, 3 pared termina, debe voltear a mirar y devolver a todos aquellos que estén moviéndose en ese instante o que se les vea cuando tratan de pasar el pañuelo.

Regla:

No moverse ni pasar el pañuelo cuando el cantador voltee a mirar.

Variantes:

- Moverse bailando cualquier estilo de música.
- Tirarse pelotas u objetos más fáciles de agarrar, ya sea con las manos o piernas específicamente.
- El objeto debe pasar por cada persona antes de poder repetir.

■ ¿Se podría llegar a la meta sin trabajo en equipo?

■ ¿Qué se debe tener en cuenta “habilidades” para lograr llegar a donde el contador?

1 2 3
4 5 6

7 PUM!

DEDO A LA PALMA:

Objetivo:

Mejorar y trabajar la concentración y reacción al seguir la frecuencia de números sin equivocarse durante un tiempo prolongado.

Desarrollo:

Organizamos a todas las personas en un círculo, y explicamos que vamos a decir los números en orden ascendente empezando por el número 1, y cada vez que debamos decir el número 7, algún múltiplo de 7, o algún número que termine en 7, lo remplazaremos por un ¡PUM!

Entonces: 1, 2, 3, 4, 5, 6, ¡PUM!, 8, 9, 10, 11, 12, 13, ¡PUM!, 15, 16, ¡PUM!, 18, 19, 20, ¡PUM!, 22, 23, 24, 25, 26, ¡PUM!, ¡PUM!, 29, 30...

Remplazar el numero 7 por algún otro numero

En vez de decir ¡PUM!, podemos decir ¡TAS! o algún otro sonido

Combinar 2 números por ronda, es decir trabajar con el 7 y el 4 por ejemplo.

Variantes:

- Remplazar el numero 7 por algún otro numero
- En vez de decir ¡PUM!, podemos decir ¡TAS! o algún otro sonido
- Combinar 2 números por ronda, es decir trabajar con el 7 y el 4 por ejemplo.

Reglas:

Si hay un error en la frecuencia, o no se dice ¡PUM! en el momento indicado se repite desde el número 1.

Cada vez que se deba repetir la actividad el facilitador indicara desde donde y hacia qué lado se reinicia, para que no siempre nos toque decir los mismos números

Preguntas orientadoras:

■ ¿Cuánta importancia tiene la habilidad de la atención en la actividad?

■ ¿Cuáles sería unas buenas estrategias para lograr concentrarse mejor durante la actividad?

EL MARINERO

Objetivo:

Activar el cuerpo físicamente y aumentar la energía emocional del grupo.

Material:

Ninguno

Desarrollo:

Se forma un círculo con todos los integrantes, luego el facilitador hará la rutina del marinerero de la siguiente manera” si tú quieres saber cómo baila el marinerero x2, con el dedo dedo dedo, con la palma palma palma, con el codo codo codo”. Mientras se recita la frase se hace el movimiento y todos lo replican 1 vez termine de hacerlo en facilitador. Se va agregando un movimiento por cada vez que se repita la ronda.

Preguntas orientadoras:

- ¿Qué se trabaja a parte de la actividad física en esta dinámica?
- ¿Se sintieron más activos y dispuestos al terminar la actividad, porque creen que pasa?

Variantes:

- Pasar balones entre todos mientras el facilitador recita la ronda.
- Usar partes del cuerpo que se quieran activar más según la sesión.
- Repetir la secuencia desde el último movimiento hasta el primero.



Objetivo:

- Presentarse de manera entretenida
- Fomentar el reconocimiento propio y hacia los demás.

Material:

1. Papel, colores, lápiz, borrador y además !se puede hacer uso de más objetos artísticos (plastilina, escarcha, colbon, pintura)

Variantes:

Al dibujar y hacerse en parejas, saldrán a presentarse en el medio del grupo y decir algunos datos sobre la persona que tienen al lado, para ello se dan algunos minutos para que todas las parejas interactúen y se conozcan un poco mejor.

Desarrollo:

Los alumnos tratarán de dibujarse a sí mismos de forma confidencial. Luego el profesor recogerá los dibujos y la actividad consiste en que todos los alumnos traten de reconocer a quién pertenece cada dibujo. Esta fase de reconocimiento puede ser grupal o individual, todo dependerá de los intereses, población y cantidad de personas.que se repita la ronda.

AUTORRETRATO

CONECTANDO HISTORIAS

Objetivo:

- Incentivar la creatividad.
- Romper las tensiones y separar los pensamientos cotidianos de la actividad.

Material:

1. Post-it o papeles
2. Lapiceros

Variantes:

Al dibujar y hacerse en parejas, saldrán a presentarse en el medio del grupo y decir algunos datos sobre la persona que tienen al lado, para ello se dan algunos minutos para que todas las parejas interactúen y se conozcan un poco mejor.

Desarrollo:

Esta actividad consiste en que cada alumno escribirá en un papel una historia que pasará al resto de sus compañeros, para que de uno en uno, continúen la historia en cada papel de los compañeros. Después de que todos hagan el ejercicio, los alumnos se reunirán para ordenar sus contribuciones y que uno de ellos lea la historia completa.



LO QUE MÁS QUIERO EN EL MUNDO

Objetivo:

- Estrechar los lazos de amistad con los compañeros.
- Proporcionar el contacto físico y la expresión verbal como medios para dar afecto.

Material:

Objeto favorito del facilitador.

Desarrollo:

El grupo realizará un círculo y el facilitador tendrá en su mano un peluche, muñeco, objeto, etc. Luego dirá: "este... es de las cosas que más quiero en el mundo, y le voy a dar una sobadita en la cabeza" a continuación pasa el objeto al compañero de la derecha y le pregunta tu que le darás a ... En ese momento se seguirá con la dinámica hasta que todos le hayan dado algo (sin importar que) al objeto. Cuando llegue de nuevo al facilitador este mencionara: ahora como yo le di una sobadita en la cabeza, eso es lo que le haré a mi compañero de la derecha u izquierda.

Observaciones:

1. Si alguno dijo o hizo algo malo, puede que no quiera hacerlo con alguien real, en ese caso sirve como forma de reflexión, se orienta a cambiar el gesto por otro que se le venga a la mente.
2. Si lo que le dió al objeto es algo difícil de dar a un desconocido (ejemplo: beso), lo podrá cambiar de igual manera. Si el contexto del grupo se adecua puede permitirse.





AVIONES DE PAPEL

Objetivo:

- Conocer a otras personas. - Crear un ambiente ameno
- Dar y recibir interés.

Material:

1. Papel u otro objeto donde escribir
2. Lápiz o lapicero

Variantes:

Otra forma que no sean aviones de papel, rocas voladoras (papel enrollado), bombas de preguntas (bombas con las preguntas dentro de ella y deben estallarla para conocer su contenido), etc.

Desarrollo:

Cada alumno debe escribir en un papel su nombre y dos preguntas. Con la ayuda del profesor o de otros alumnos deben hacer un avión de papel para posteriormente lanzarlos al aire. Cada alumno cogerá un avión y deberá buscar al propietario del avión y contestarle las preguntas que él/ella había formulado. Existe una modalidad diferente en la que los alumnos escriben tres cosas acerca de sí mismos y los papeles son metidos en una urna. Cada alumno deberá coger un papel y tratar de averiguar de quién se trata (R. Sanchis & et al, 2019)..



A MI ME GUSTA

Objetivo:

- Conocer a otras personas. - Crear un ambiente ameno
- Ejercitar la atención y la memoria.

Material:

1. Espacio suficiente para hacer el o los círculos

Recomendaciones:

Dividir el grupo en varios círculos si es muy grande. Si es población adulta mayor no podrán memorizar todas las acciones. Empezar haciendo el ejemplo es una buena estrategia para que todos entiendan la dinámica.

Desarrollo:

En un círculo, cualquier participante comenzará diciendo: a mi me gusta (...bailar), acto seguido hará una pequeña muestra corporal de lo que le gusta y continuará el siguiente agregando a lo anterior un nuevo gusto; a mi me gusta bailar y tomar agua, entonces ahora deberá hacer el gesto de bailar y tomar agua (creatividad). Así sucesivamente hasta dar la vuelta a todos los integrantes (equipo factor lúdico, 2022).



PARA - SIGA CAMINANDO

Objetivo:

- Movilizar el cuerpo
- Ejercitar la atención
- Trabajar los reflejos

Material:

1. Espacio amplio
2. Micrófono si es necesario.

Recomendaciones:

Cambiar las acciones por otras más acordes al objetivo de la sesión o a las características de la población.

Desarrollo:

1. Para comenzar, el líder (del grupo o el facilitador) introducirá las dos primeras órdenes: caminar y detenerse. Cuando el líder grita «¡camina!» los demás comienzan a caminar sin rumbo.
2. Cuando el líder dice “alto”, los jugadores se detienen, y así sucesivamente.
3. Lo practicamos un poco

Sencillo, ¿verdad? Pues bien, una vez que se ha practicado, lo podemos poner más interesante.

Avanzado un poco el juego, el líder comunicará que los significados de estas frases ahora están invertidos, así que caminar ahora significa detenerse y detenerse ahora significa caminar (equipo factor lúdico, 2022)..

LA CUCARACHA

Objetivo:

Mejorar la motricidad gruesa, mejorar los reflejos, velocidad, atención, explosividad y agilidad.

Material:

Churros.

Variables:

No se puede pasar por debajo de alguien al que ya le han pasado (no repetir).

No se puede pasar por debajo de las personas que están a los lados de la cucaracha, solo a los que están más lejos.

Moverse mediante una sola pierna.

Preguntas orientadoras:

¿Qué se trabaja en la actividad en cuanto a capacidades físicas?

¿Qué se trabaja en la actividad en cuanto a capacidades mentales o cognitivas?

Reglas:

No golpear en la cara. Pasárselo en la mano al compañero.

Desarrollo:

Se forma un círculo entre todo el grupo y se elige una persona para ser la cucaracha, luego esta cogerá el churro y deberá pasárselo a cualquier persona de las que conforma el círculo, luego esta debe cogerlo para tratar de pegarle a la persona que se lo entregó, sin embargo para salvarse de los golpes, se debe pasar por debajo de las piernas de algún compañero. Posteriormente cuando la persona pase por las piernas, el poseedor del churro deberá pasárselo a la persona que le pasaron por debajo de las piernas, y se repetirá el proceso.



ARDILLAS A SUS ARBOLES

Objetivo:

Mejorar el trabajo en equipo, la confianza, la comunicación, la atención, las habilidades motrices gruesas y aumentar las relaciones sociales entre el grupo.

Material:

Ninguno

Variables:

Crear mansiones de ardillas donde se forman grupos de 5 o 6 según el tamaño del grupo y pueden haber 2 ardillas y 4 personas haciendo de árboles.

Crear nuevos comandos más o menos activos físicamente, según las necesidades del grupo: ejemplo grupo deportista: ardillas futbolistas y todas deben coger un balón e ir a cada árbol en distintas formas de control.

Cambiar las ardillas por canguros con el comando: "ardillas a canguros" y que el desplazamiento sea por medio de saltos y los árboles cambian con el comando: "Árboles a mamá" y forman un círculo con los brazos para que el canguro se meta por debajo y simule estar en la bolsa de la madre.

Reglas:

Hacer lo que se pida según el comando, no empujar y hacer zancadilla u actos maldadosos mientras se corre de lado a lado.

Desarrollo:

Se forma un círculo con los integrantes del grupo, luego se les explica que se formarán grupos de 3 y que deben hacer una casita entre 2 personas y la otra debe estar dentro de la casa en posición de ardilla. Una vez definido quiénes son los árboles y quienes las ardillas, el facilitador empezará a mencionar distintas ordenes tales como:

Ardillas a sus árboles: todas las ardillas deben abandonar su árbol actual y salir a buscar otro diferente, el facilitador puede meterse en un árbol para así dejar a una ardilla sin árbol y que esta tome el rol de facilitador.

Árboles a sus ardillas: Todos los árboles deben buscar otra ardilla distinta para formar su hogar.

Revolcón: los árboles se sujetan y empiezan a revolcar la ardilla de lado a lado. **Cosquillas,** cosquillas: los árboles le hacen cosquillas a las ardillas.

Masajeen a las ardillas: Los árboles le dan un masaje a las ardillas. **Reagrúpanse:** Se forman grupos de 3 nuevamente con distintos compañeros.

Preguntas orientadoras:

- ¿Crees que la forma de tratar a la ardilla por parte de los árboles, puede influenciar en que quiera o no volver a ese árbol?
- ¿Cuál es la principal habilidad que se trabaja?

EL BAILE DE LA CEBOLLA

Objetivo:

Mejorar la confianza dentro del grupo y crear un ambiente más alegre, participativo, trabajar la creatividad y el movimiento corporal.

Material:

Ninguno

Desarrollo:

Se forma un círculo entre los participantes, luego el facilitador cantará y todos los demás repetirán la canción y la acción que el facilitador diga.

La canción es:

Este es el baile de la cebolla ,Este es el baile de la cebolla (rep)

Primero la pelo y después a la olla

Si la cebolla te hace llorar Mueve los brazos y empieza a bailar

Eh eh eh eh EHEHEHEHEHEEH

Luego se repetirá moviendo la cadera, luego las piernas, la cabeza, etc. Por último, se hace la ronda final, pero moviendo todo el cuerpo.

Variantes:

Mover las partes del cuerpo con la persona de al lado (en parejas).

Cada vez que se mencione la palabra cebolla, todos cambian de lugar en el círculo corriendo.

Agregar balones y cambia el movimiento del cuerpo por pasar por arriba, por debajo, o entre las piernas la pelota.

Preguntas orientadoras:

- ¿Cambio su estado de ánimo después de la actividad?
- ¿Bailabas igual que el orientador o creabas tu propio estilo de movimiento?



DINÁMICAS DE PRESENTACIÓN

PISTOLEROS

Objetivo:

Conocer a los demás participantes mediante el juego y crear un ambiente cómodo y de confianza entre ellos.

Material:

Ninguno

Desarrollo:

Se forma un círculo entre los participantes y el capacitador se pondrá en la mitad del círculo, luego el capacitador empezará a dar vueltas apuntando su mano en forma de pistola, posteriormente se detendrá y apuntará a alguien, el señalado debe agacharse y luego las personas a sus laterales deben decir el nombre del que tienen al frente lo más rápido posible, la persona que pronuncie el nombre más rápido gana y el otro sale del círculo o permanece sentado allí mismo.

Preguntas orientadoras:

- ¿Cuál es la habilidad más importante en esta actividad y por qué?
- ¿Qué importancia tiene la escucha durante la actividad?

Variantes:

- Se pueden cambiar el nombre de los demás por su actividad, deporte o comida favorita, etc.
- Se puede cambiar la dirección del señalado, para que cuando el facilitador señale a alguien, sea la persona de atrás, izquierda o derecha él la que se deba agachar.



GENTE A GENTE

Objetivo:

Crear confianza entre los participantes, conocer más a fondo a cada persona, mejorar la creatividad y expresión corporal.

Material:

Ninguno o en caso alguno, pelotas deportivas.

Desarrollo:

Se formará un círculo con todos los participantes, se dividirán en 2 grupos, contando 1 y 2 sucesivamente, los 1 darán un paso al frente y se ubicarán de frente con otro compañero del grupo 2. Luego se presentarán el uno al otro en un tiempo determinado y a la señal rotarán hacia la derecha o izquierda para cambiar de pareja y así hasta pasar por todos los compañeros.

Preguntas orientadoras:

- ¿Crees que conocer cosas básicas de una persona puede ayudar a mejorar la confianza entre ambos?
- ¿Se sienten más a gusto con los compañeros al finalizar las presentaciones?

Variantes:

- Hacer la presentación con diferentes lenguajes o acentos incluso variaciones como el rap son válidas.
- Hacer la presentación mientras se pasan un balón de algún deporte.
- Hacer la actividad imitando sentimientos, como alegría, sorpresa, terror o enojo.



LA PELOTA PRESENTADORA

Objetivo:

Crear confianza entre los participantes, conocer los nombres de los compañeros, mejorar la velocidad de reacción, la memoria, la atención, el uso de los sentidos y la habilidad para hacer varias tareas a la vez.

Material:

Pelotas u objetos fáciles de lanzar y atrapar.

Desarrollo:

Se forma un círculo entre los participantes, posteriormente se pasará la pelota hacia la derecha o izquierda y cada vez, la persona con la pelota dirá el nombre en voz alta. Luego se tirará la pelota hacia otros compañeros mientras que se pronuncia el nombre, y al final se aumentará la dificultad poniendo un tiempo límite para pasar la pelota por todos los integrantes sin repetir.

Preguntas orientadoras:

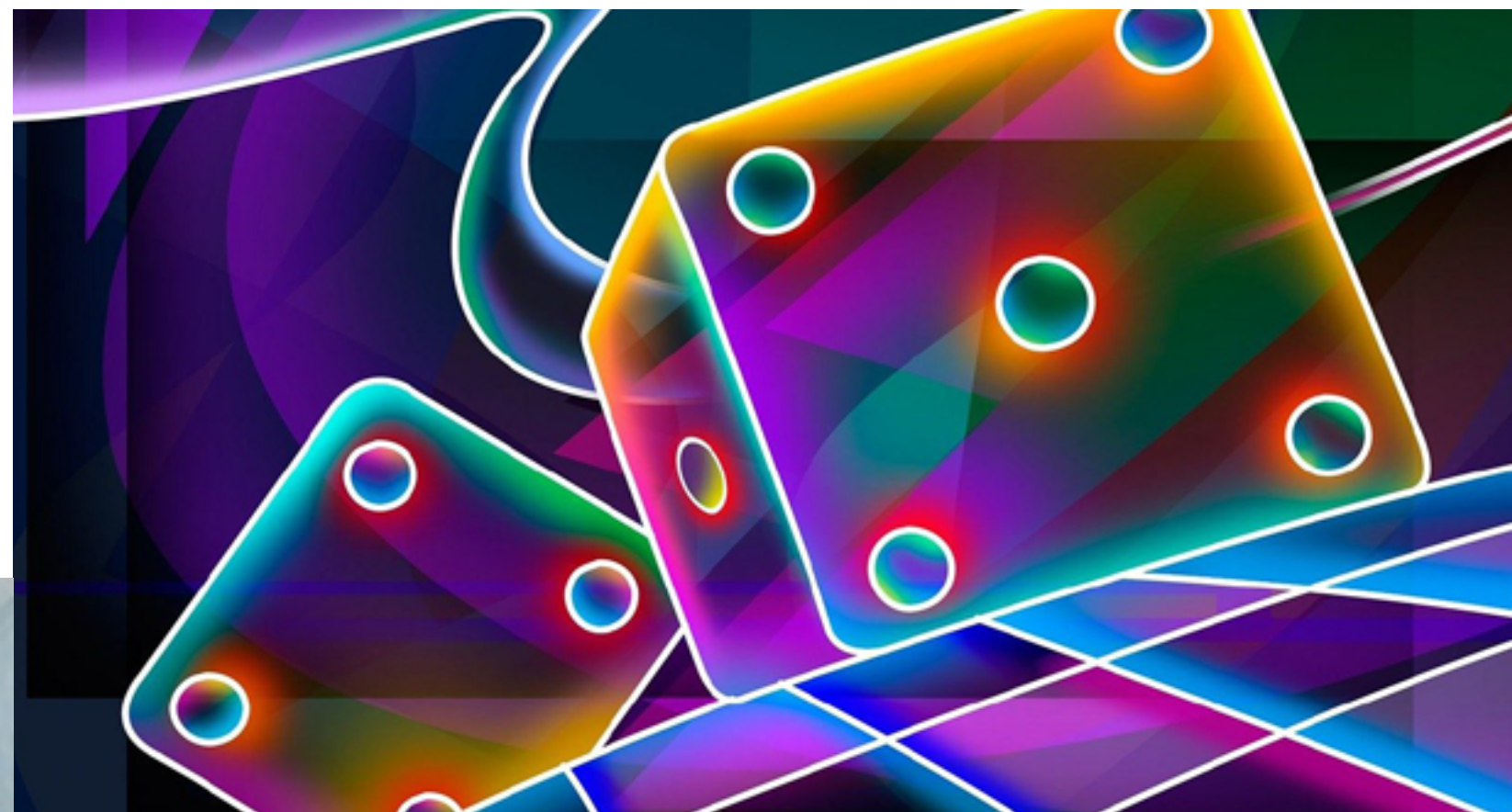
- ¿Es importante recordar el nombre de los compañeros y por qué?
- ¿Cómo es la manera que más los nombran durante el día, estás de acuerdo con la forma en que te nombran?

Recomendación:

Tener cuidado con el terreno.

Variantes:

- Usar pases de cualquier deporte de pelota como el futbol, voleibol o baloncesto, para ponerle especificación a la actividad.
- Tirar la pelota cuando todos estén ubicados de espalda.
- Hacer la actividad comenzando con los ojos cerrados.



EL DADO PREGUNTÓN

Objetivo:

Crear confianza entre los participantes, conocer los nombres de los compañeros, mejorar la velocidad de reacción, la memoria, la atención, el uso de los sentidos y la habilidad para hacer varias tareas a la vez.

Desarrollo:

El grupo realizará un círculo donde todos se puedan ver y escuchar. El facilitador tendrá a su mano un dado grande el cual tiene escrito los números del 1 al 6. Al azar se le pasará el dado a un participante para que lo lance suavemente por el piso. Al ver el resultado se le preguntará un aspecto de su vida si cae entre 2 y 5, si cae 1 o 6 se le pedirá que cuente 2 noticias buenas y

2 noticias malas que le sucedieron esta semana. Las preguntas son detalladas a continuación:

Número 2: ¿Qué es lo que más te motiva día a día?

Número 3: ¿A qué le temes?, el compañero de la izquierda te da un abrazo.

Número 4: ¿Con qué actividad se me pasa el tiempo volando?

Número 5: Dime tu animal favorito... ahora actúa como él.

Número 6: Traigo noticias buenas y malas.

Número 1: Traigo noticias buenas y malas.

DINÁMICAS DE COMUNICACIÓN

¿Qué es la comunicación asertiva?

Primero es necesario dividir el concepto en 2 partes, comunicación y asertividad.

La palabra asertivo proviene del latín (asertus) y significa afirmar con certeza alguna cosa. “Se define la asertividad como la habilidad personal que nos permite expresar sentimientos, opiniones y pensamientos, en el momento oportuno, de la forma adecuada y sin negar ni desconsiderar los derechos de los demás” (Amayuela G, 2015). Otros autores como Rodríguez, N (2000) “considera que la asertividad es la habilidad para transmitir y recibir mensajes haciéndolo de forma honesta, respetuosa y oportuna. Posee relación directa con el saber decir, con el control emocional y con el lenguaje corporal.”

Según Fensterheim & Baer (1976) Algunas características de personas asertivas son :

- a) libertad de expresión
- b) comunicación directa, adecuada, abierta y franca.
- c) facilidad de comunicación con toda clase de personas.

d) un comportamiento respetable aceptando las limitaciones.

Ahora bien el concepto de comunicación tiene un precedente bastante amplio, donde encontramos autores como Aristoteles el cual nos decía que la comunicación es “La búsqueda de todos los medios de persuasión que tenemos a nuestro alcance”.

Dando a gran escala el propósito de esta acción; persuadir. La RAE nos proporciona el significado de persuadir: Inducir, mover, obligar a alguien con razones a creer o hacer algo.

Según H. Mendo y Garay (2005), la definen como “Un proceso de interacción social de carácter verbal o no verbal, con intencionalidad de transmisión y que puede influir, con y sin intención, en el comportamiento de las personas que están en la cobertura de dicha emisión”. Las acciones que se llevan a cabo en este proceso son:

Decisión sobre el mensaje; Codificación del mensaje deseado (“Todo grupo de símbolos que puede ser estructurado, de manera que tenga algún significado para alguien”).

Transmisión de información; Recepción

del mensaje; y Decodificación e interpretación del mensaje (Berlo, 1987).

Conociendo las acciones podemos identificar los componentes: Emisor, Codificador/decodificador, canal, mensaje, receptor. Recomendaciones extras sería agregar el contexto y la retroalimentación.

Si logramos tener en cuenta cada uno de estos elementos y su importancia a la hora de querer transmitir un mensaje que persuada de manera positiva a los demás, alcanzaremos un punto de vínculo entre el facilitador y la población donde no habrá malentendidos ni falta de información que altere las dinámicas propuestas.

También nos ayudará a brindar especial atención a todos y cada uno de los mensajes que nos transmite la comunidad para tener un proceso de aprendizaje y retroalimentación mutuo.

Por lo tanto, al juntar estos dos conceptos podemos decir que la comunicación asertiva es: decir lo que uno quiere decir de manera directa, firme, con confianza, claridad y control. sin herir los sentimientos de los demás,

Aristoteles el cual nos decía que la comunicación es “La búsqueda de todos los medios de persuasión que tenemos a nuestro alcance”. Dando a gran escala el propósito de esta acción; persuadir. La RAE nos proporciona el significado de persuadir: Inducir, mover, obligar a alguien con razones a creer o hacer algo. Según H. Mendo y Garay (2005), la definen como “Un proceso de interacción

social de carácter verbal o no verbal, con intencionalidad de transmisión y que puede influir, con y sin intención, en el comportamiento de las personas que están en la cobertura de dicha emisión”. Las acciones que se llevan a cabo en este proceso son: Decisión sobre el mensaje; Codificación del mensaje deseado (“Todo grupo de símbolos que puede ser estructurado, de manera que tenga algún significado para alguien”); Transmisión de información; Recepción del mensaje; y Decodificación e interpretación del mensaje (Berlo, 1987).

BLOQUES DE CONSTRUCCIÓN

Objetivo:

1. Fortalecer la comunicación asertiva

Material:

1. Hoja de papel
2. Lapiz
3. Espacio amplio

Desarrollo:

Bloques de construcción comienza por tener un equipo de 4 y 2 conjuntos idénticos de bloques de construcción. Uno hace de director, otro de constructor, otro de corredor y otro de observador.

El cubo de Rubik

El director y el constructor están en extremos de la sala y se dan la espalda uno al otro. El director ya tiene su estructura construida y debe darle instrucciones al corredor que le llevará los bloques al constructor.

El constructor debe usar las instrucciones para crear una estructura idéntica a la del director.

Este juego desarrolla habilidades descriptivas e instructivas, y además fortalece el trabajo en equipo. La división de tareas en equipos ayuda a la realización eficiente de proyectos. Sin embargo, debe haber cooperación, comunicación efectiva y confianza para que todo funcione. El juego Bloques de construcción ayuda a fomentar estas partes importantes del trabajo en equipo.

Si tu equipo es más grande, pueden dividirse en varios equipos y ver qué equipo lo completa mejor. Si tu equipo es más pequeño, el director puede dar instrucciones directamente al constructor sin necesidad de un corredor.

CUATRO A LA VEZ



Objetivo:

1. Fortalecer la comunicación asertiva
2. Mejorar la estrategia colectiva
3. Trabajar la creatividad

Material:

Ninguno

Desarrollo:

En una sala de personas sentadas, sólo cuatro pueden estar de pie a la vez.

Los cuatro sólo pueden permanecer de pie durante 10 segundos antes de sentarse y ser reemplazados inmediatamente por otra persona. Sin embargo, el truco es que no es permitido hablar durante el juego. Toda la comunicación sobre quién se pondrá de pie o quién se sentará debe ser no verbal.

El objetivo es mantener el juego el mayor tiempo posible.

Este juego funciona mejor en grupos grandes. Cuanto más grande sea el grupo, mejor debe ser la comunicación no verbal. Su simplicidad significa que puede ser jugado casi en cualquier lugar.



BATTLESHIP

Objetivo:

Trabajar las habilidades sociales, el trabajo en equipo, la percepción, la velocidad de reacción y la orientación.

Material:

Un terreno amplio o espacioso.

Desarrollo:

Se forman varios equipos dependiendo de la cantidad de personas, cada equipo formará una fila y tendrá un capitán, el capitán estará de último en la fila y sus compañeros estarán vendados en los ojos. Cada fila hace referencia a un barco, y deberán combatir unos con otros, para atacar el capitán debe tocar el medio de la espalda del compañero que tiene al frente, seguidamente ese hará lo mismo con el que tenga al frente y así hasta que lleguen al primero en la fila. El primero en la fila al sentir la orden de ataque saldrá con las manos hacia adelante en dirección recta, si impacta alguien, esa persona se ira de su barco y pasará a ser parte del barco el cual lo atacó.

Para moverse como barco tendrán las siguientes señales: tocar hombro izquierdo es ir hacia la izquierda, tocar cabeza es seguir adelante, tocar hombro derecho es ir hacia la derecha.

Si se impacta al capitán de otro barco, toda la tripulación pasará a ser parte del barco atacante.

Gana el primer equipo que consiga tener a todos los participantes en su barco.

Preguntas orientadoras:

- ¿Quién tiene mayor importancia en el barco y por qué?
- ¿Tiene importancia que todos participen atentos en la actividad, o el barco funcionaría bien aun así falte alguien en él?

Reglas:

No quitarse la venda en ningún momento, solo el capitán esta sin vendaje. No ir con rabia ni dureza al impactar a otro. No hablar durante la actividad, solo se comunica mediante el tacto.

Variantes:

Desplazarse en cuclillas.

Agregar un nuevo comando, "tocar cintura, significa agacharse "si están agachados quedan protegidos de cualquier ataque. Pero no se pueden mover agachados.

Cada barco tiene un baile específico que realizan cuando se mueven, todos deben realizar el baile del barco al cual pertenecen, ejemplo: el gangnam style.

AFORTUNADAMENTE Y LAMENTABLEMENTE

Objetivo:

Trabajar el pensamiento rápido, la imaginación para crear frases, la expresión oral y la memoria a corto plazo.

Material:

Ninguno.

Desarrollo:

Se forma un círculo entre los participantes, luego se explica que se deberá crear una historia con ayuda de todos, pero teniendo en cuenta que siempre se deberá incluir la palabra lamentablemente o afortunadamente al comienzo de la oración.

Estas palabras se van intercalando, lo que significa que, si alguien dice afortunadamente, la persona que sigue tiene que decir lamentablemente y así sucesivamente.

Si son muchos se puede dar una sola vuelta, si son pocas personas se pueden dar varias vueltas para formar una historia más larga.

Variantes:

Agregar un animal diferente por cada oración que se anexe.

Agregar el nombre propio de la persona, ejemplo: si le toca a pablo entonces deberá decir lamentablemente pablo...

Decir los verbos por medio de acciones o teatro.

Reglas:

Respetar el orden de afortunadamente o lamentablemente. Tener respeto por los demás.

Preguntas orientadoras:

- ¿En qué te enfocabas para crear tu oración?
- ¿Será que tiene importancia recordar las oraciones de los demás compañeros? Por qué.



TINGO, TINGO, TANGO PONCHAO

Objetivo:

Trabajar la escucha y la atención, las habilidades de reacción, velocidad, precisión y ayuda a subir el estado de ánimo positivamente.

Material:

3 pelotas u objetos de plástico que se movilizan fácilmente por el aire, objetos para pasar entre los participantes.

Desarrollo:

Se forma un círculo con todos los participantes y se agarran de los codos, luego se elige una persona que será el que cuente tingo, tingo tango.

Mientras él cuenta, los que están en el círculo se pasan el objeto de derecha a izquierda o viceversa con el pie. Cuando el cantante diga tango, el que tenga el objeto en posesión correrá lo más rápido posible al centro del círculo donde habrá una pelota, luego pondrá a cualquier de los compañeros, al mismo tiempo del tango, todos en el círculo deben sentarse sin soltarse de los codos.

El ponchador no puede lanzar la pelota a quien esté completamente sentado.

Reglas:

No ponchar en la cara
El que cuenta el tango, no puede ver.
Se debe pasar el objeto de pie a pie sin saltarse a ninguna persona.



HACER UNA FILA

Objetivo:

Fortalecer las habilidades comunicativas no verbales e incentivar el liderazgo.

Material:

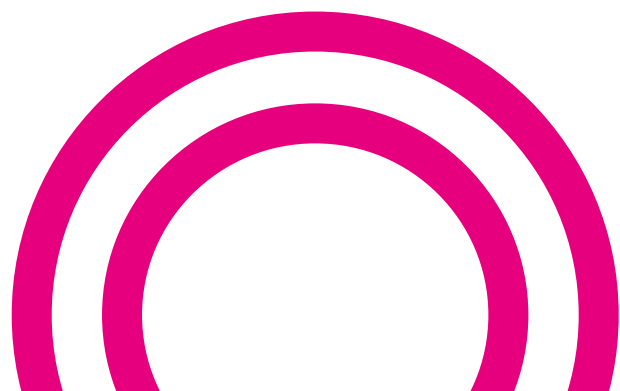
Ninguno

Reglas:

No pronunciar palabras, por cada palabra que logré captar todos hacen 10 sentadillas profundas / cantar "soy un cacahuate de bob esponja".

Desarrollo:

El facilitador explica que el objetivo del grupo es hacer una fila pero nadie podrá hablar en ningún momento. La fila tendrá una temática o condición para poder formarse (de alto a bajos, de flacos a gruesos, de apariencia joven a más adulta, etc) Solo 1 o 2 o 3 personas entre todos van a saber la condición de la fila. Igualmente, no se puede hablar en ningún momento. Se cronometra el tiempo de 1 a 2 minutos dependiendo de la cantidad de participantes.



TOQUE

Objetivo:

Mejorar las habilidades motrices gruesas, el trabajo en equipo, la habilidad para crear estrategias, trabajar la capacidad cardiaca y conocer algunas mecánicas del rugby.

Material:

Pelota de plástico o balón de rugby.

Reglas:

Respetar a los demás verbal y físicamente.
Seguir la regla de pasar hacia atrás.
No agarrar, solo tocar la cintura.

Desarrollo:

Se divide el grupo en 2, luego se delimita la zona de anotación de cada equipo y se explica que:

Se deberá llevar el balón al campo contrario, los pases que se hagan a los compañeros de equipo deben ser obligatoriamente hacia atrás (mecánica de rugby), sin embargo, fuera de eso, no hay límite de pases. Para detener a la persona que lleve el balón se debe de tocar su cintura y decir "toque". Si se logra la persona con el balón lo debe dejar en el suelo para que el otro equipo lo coja y comience a avanzar.

Se juega por tiempo, ejemplo 20 minutos. El que haya realizado más puntos anotados gana.



TIGRE, MANGUERA Y MURO



Objetivo:

Mejorar el trabajo en equipo, la intuición, la coordinación y la toma de decisiones.

Material:

Ninguno

Desarrollo:

Se divide el grupo en 2, cada grupo se da un nombre, luego se ubican en fila horizontal, ubicándose los grupos cara a cara con una distancia prudente. Luego deberán reunirse como grupo para acordar que movimiento realizarán todos a la vez en el momento que se dé la señal, son 3 tipos de movimientos:

- Muro (levantar los brazos)
- Manguera (hacer como manguera de bombero a toda velocidad)
- Tigre (Imitar a un tigre)

El tigre salta el muro, la manguera moja al tigre y el muro se afecta por la manguera. a la señal ambos equipos se voltearán para ejecutar el movimiento. Se verán los resultados y se anotan los puntos.

Reglas:

Todos deben hacer el mismo movimiento como grupo, ninguno puede hacer algo diferente.

No se puede espiar al equipo contrario.

Preguntas orientadoras:

- ¿Sirvió de algo ponerte de acuerdo con tus compañeros en que gesto realizar?
- ¿Si alguien no está dispuesto y pone de su parte, puede afectar al grupo, o es indiferente?

RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS, PROBLEMAS Y CONTROL EMOCIONAL

¿Qué es la resolución de conflictos?

Existe diferencia entre el concepto de problema y conflicto:

Problema: Conjunto de hechos o circunstancias que dificultan la consecución de algún fin (RAE, 2023)

Conflicto: una cuestión de difícil solución entre dos o más personas donde ambas tienen o creen tener la razón (Gobierno de Canarias, 2017).

El conflicto, el debate y el cambio ocurren naturalmente en nuestras vidas. La capacidad de encontrar soluciones pacíficas a los desacuerdos mediante la resolución de conflictos es una habilidad que todos necesitamos para crear una sociedad pacífica y productiva.

La resolución de conflictos es la forma en que dos o más individuos u organizaciones encuentran soluciones pacíficas a los desacuerdos que encuentran. Estos desacuerdos pueden ser emocionales, políticos, financieros o los tres. El conflicto generalmente implica una disputa entre dos o más individuos u organizaciones (Wolff R & Nagy J).

Pasos para solucionar un conflicto según el Gobierno de Canarias (2017):

- 1) Definir el problema,
- 2) analizar las causas,
- 3) definir objetivos para actuar,
- 4) generar alternativas,
- 5) elegir las alternativas apropiadas,

- 6) poner en práctica la solución elegida,
- 7) evaluar los resultados.

Sin embargo, en otra versión propuesta por la Universidad de Kansas, la cual nos expresa un poco más a fondo qué actividades debemos realizar para llegar a un acuerdo pacífico en un conflicto, estos son:

- Entendiendo el conflicto
 - Comunicación con la oposición
 - Lluvia de ideas para posibles soluciones
 - Eligiendo la mejor solución
 - Usando a un tercero como mediador
- Explorando las alternativas
- Manejando situaciones estresantes y tácticas de presión.

Ahora la explicación, ¿en qué consiste cada uno?

Entendiendo el conflicto:

Los conflictos surgen por muchas razones diferentes. Es importante que sepas definir tu posición e intereses en el conflicto y que comprendas los de tu oponente. Aquí hay algunas preguntas que puede hacerse para identificar mejor el conflicto.

¿Cuáles son mis intereses?

¿En qué estoy realmente interesado en este conflicto?

¿Qué quiero?

¿Qué necesito?

¿Cuáles son mis preocupaciones, esperanzas, miedos?

Comunicación con la oposición:

-Pónganse en los zapatos del otro. Escuchen. Dejen que hablen.

-Comunica lo que te molesta. Así reducen las emociones provocadas por los desacuerdos. Cuando otros hagan lo mismo, ¡no reaccione emocionalmente!

-Escucha activamente. Reescribe lo que escuchaste como una pregunta:

-“A ver si entiendo... Dijiste eso... ¿Estoy en lo cierto?” Aún puedes mantenerte estable mientras escuchas. Escuchar, comprender y corregir no significa estar de acuerdo.

-Sea específico pero flexible. Habla de tus intereses, no de tu posición.

-Evite juicios prematuros. Continúe investigando y recopilando información, haga preguntas... tanto como sea posible.

-Nunca le digas a la oposición:

-“Resolver este conflicto es tu problema” Busquemos juntos una solución para todos. Encuentre maneras de ayudarlos a tomar decisiones más fácilmente.

Lluvia de ideas para posibles soluciones y eligiendo la mejor solución:

Ahora que sabes cuáles son los intereses de ambas partes y cuál es la mejor manera de comunicarte con la oposición, puedes empezar a pensar en soluciones. Mira todos los intereses que anotaste en tu hoja de cálculo. Encuentra intereses comunes. Las dos partes suelen compartir muchos beneficios. Por ejemplo, ambos grupos quieren estabilidad y respeto público. Piensa en tantas soluciones sean posibles, no te limites y no juzgues, luego purifica las que más aporten a los intereses de cada persona según las capacidades y recursos disponibles.

Usando a un tercero como mediador:

Éste es una persona que no es de tu grupo ni del de tu oponente, pero alguien que ambos consideran justo. Así ayudará a valorar los intereses de cada persona involucrada en el conflicto y hacerlo ver de manera más clara e imparcial hacia los demás.

Explorando las alternativas:

No siempre se encontrará a la primera una solución viable para el conflicto, pensar en alternativas puede ser la herramienta que ayude a dar con la resolución. Para ello valora los pros y contras tanto de las alternativas tuyas como del oponente, si no tienes claro cómo defender la idea, tendrás que ir cediendo, por eso piensalas desde el inicio.

Manejando situaciones estresantes y tácticas de presión:

Hasta ahora se ha hablado de cómo

negociar con un oponente relativamente razonable. Pero hay que estar dispuesto a negociar con todo tipo de oponentes, razonables o no. ¿Qué pasa si tu oponente es más fuerte y tiene más influencia que tú? ¿Qué pasa si elige una sala pequeña, cálida y sin ventanas para su reunión? ¿Qué pasa si se niegan a verte o hablar contigo? Todas estas situaciones son estresantes y tienen como objetivo ejercer más presión sobre sus hombros para lograr resultados rápidos. Ante una situación como esta, mantén la calma y muévete lentamente. No te enojés ni tomes decisiones apresuradas.

Todos estos pasos serán de ayuda para de manera pacífica llegar a un acuerdo entre dos partes que al principio estaban en total desacuerdo.

¿Qué es el control emocional?

En primer lugar, definamos qué son las emociones: Las emociones se caracterizan por ser respuestas afectivas intensas que incluyen un impulso hacia la acción y representan una condición psicológica y biológica en respuesta a diversos estímulos, ya sean internos o externos al individuo (PSISE).

Por otro lado, Hernandez (2020) nos proporciona otra definición la cual expresa que una emoción se refiere a un conjunto de reacciones neuroquímicas y hormonales que nos preparan para responder de cierta manera ante algo que percibimos a través de nuestros sentidos, como lo que vemos u oímos, o ante estímulos internos, como pensamientos, recuerdos o imágenes. A parte nos ofrece cuales son las emociones básicas que han permanecido a lo largo de la evolución y que tienen un sentido de supervivencia: rabia, vergüenza, culpa,

alegría, tristeza, y miedo.

Sin embargo, antes de avanzar a las estrategias para tener un control emocional efectivo, se debe hacer una diferenciación entre emoción y sentimiento.

Hasta ahora ya abarcamos 1 de los dos términos (emoción), ahora en cuanto a qué es un sentimiento podemos decir que "es una representación mental de lo que sucede en tu cuerpo cuando tienes una emoción y es el subproducto de que tu cerebro percibe y asigna significado a la emoción" (A. Hernandez, 2020). Desde la Clínica Universidad de Navarra (2023) definen en el ámbito médico, el término sentimiento como "una experiencia subjetiva emocional, que puede ser provocada por una variedad de estímulos tanto internos como externos, y que juega un papel crucial en la salud y el bienestar de los individuos".

Ya con los conceptos claros y teniendo presente que nunca se podrán separar los sentimientos de las emociones ya que son procesos muy relacionados entre sí, se puede pensar en cómo mejorar el control emocional y evitar que se realicen actos instintivos con consecuencias desagradables en las que pueda haber arrepentimiento.

El control emocional se fundamenta en la habilidad de experimentar emociones, algo que está presente de forma natural en todas las personas. Sin embargo, la manera en que respondemos a estas emociones puede ser aprendida y ajustada, lo que puede influir en nuestros resultados y comportamientos. Por lo tanto, para gestionar eficazmente las emociones, es esencial que las personas sean capaces de reconocer sus propios sentimientos y comprender los de los demás mediante el uso de la inteligencia emocional (A. Menéndez, 2023).

El instituto Europeo de Psicología positiva (2023) manifiesta que el manejo emocional

es la habilidad de una persona a la hora de gestionar y canalizar los distintos tipos de emociones, ya sean positivas o negativas.

- El control emocional ayuda a manejar mejor los problemas
- El control emocional ayuda a disminuir el desgaste psicológico y permite hacer frente a las dificultades que aparecen en el día a día
- Permite controlar los sentimientos y las emociones de la persona
- Genera y potencia la autoestima
- Da a la persona una sensación de autonomía y seguridad, así como de percepción del control de la situación
- Estimula las relaciones interpersonales
- Mejora el rendimiento de la persona en distintos ámbitos, como el laboral, el académico.

Algunas estrategias o prácticas para mejorar el control emocional son: Háblate mejor y de una manera más positiva, practica mindfulness, detención del pensamiento, amplía tu perspectiva, imagina lo que te depara en el futuro cercano, Respiración profunda o respiración abdominal (S. Castro, 2023).



BOMBA NUCLEAR

Tipo de actividad:

Carrera de observación y aventura.

Objetivo:

Mejorar las habilidades motrices gruesas, el trabajo en equipo, la habilidad para crear estrategias, incentivar la agilidad mental y el pensamiento crítico, la coordinación y los conocimientos de cultura general.

Material:

9 Pistas impresas, 30 + globos, 6 papeles con números escritos, 10 bolsas de basura, una bomba nuclear artificial (parlante), 4 tijeras, 2 rollos de cinta y números de la caja fuerte. Opcionales: parlante para el mensaje de ambientación y costales.

Desarrollo:

Se explica que se hará una carrera de observación y se divide el grupo en 2 utilizando cualquier juego de división de grupos. Luego se pone

el mensaje en el parlante que explica la situación problema. Se le da la primera pista a 2 líderes por equipo (El más tímido y el más expresivo), los cuales son los únicos que puede leerla y hablar durante la prueba, el resto deben estar en completo silencio, se les proporciona un material al inicio en forma de bolsas de plástico, tijeras y cinta. Luego se pasa a realizar el circuito de pistas, estas son:

PISTA #1

Si quieres transportarte, deberán sujetarse de las manos y rodar como chorizo, animales peligrosos puede haber y disminuir su visión es lo que debemos hacer.

Deben ir a donde jugar ping pong podrás, pero por ahora con las ganas quedarás.

PISTA #2

10 bombas venenosas debes llevar y sin explotarlas tratar y así llegar a donde los balones se van y no podrás recuperar.

No se podrán transportar con ninguna parte del cuerpo.

Por bomba que explote 30 payasos deberán hacer, vas a tener que sudar para así sacar el veneno.

Solo 1 bomba por cada 2 personas llevar.

PISTA #3

Ya pueden dejar las bombas con agua, aunque darles otro uso no estaría mal.

Atención aviso letal: un francotirador descubrió al más alto del grupo, lo tiene en la mira y no descansará hasta acabar con él, deberán cubrirlo con las bolsas para evitar que lo reconozcan y ocultar su estatura de alguna manera.

Deberán llegar hacia dónde madera transformada hay, sin embargo, un compañero pisó una mina y demostrarán su compañerismo poniéndose en sus zapatos. Por lo tanto, todos deberán caminar en una pierna y con los cordones atados entre sí (el objetivo del francotirador es el único que no tiene que ir atado de los cordones).

PISTA #4

¡Aviso de emergencia! Recta final, equipamiento especial: El francotirador se ha ido, pero gases venenosos y bombas aturdidoras atentan contra su vida, utilicen las bolsas que tienen para construir trajes y cubrir su cuerpo y tapen sus oídos para evitar que les estallen.

Mientras están atados por los codos, también la espalda se darán. Luego irán a donde cuando llueve los estudiantes van, pero no siempre a estudiar.

PISTA #5

Dirigirse a la bomba nuclear, abrir la caja fuerte y sacar el último número. Ahora deberán formar la clave secreta usando los números que consiguieron y así desactivar la bomba, para ello deberán pensar en orden los siguientes datos:

1. Número del bicho más famoso del mundo.
2. El día de Febrero que aparece cada 4 años.
3. $(2.5 \times 3) - 1 + 10 \times (10) -$ (el día de la fecha de inicio de juegos nacionales) = 154

Reglas:

Realizar las pistas en orden y cumpliendo los desafíos sin trampa. No sabotear al equipo contrario.

AMOR CIEGO

Objetivo:

Mejorar el trabajo en equipo, la confianza entre integrantes del grupo, trabajar la creatividad y comunicación en busca de un objetivo en común, superar miedos a la oscuridad, mejorar la autoconfianza al atreverse a situaciones no comúnmente vistas.

Material:

Pañoleta o venda para taparse los ojos, parlante y un espacio amplio.

Desarrollo:

Ambientación: Se perdieron en una isla y deben encontrar a sus familias o amigos. Lamentablemente en el accidente perdieron los ojos y deben reconocerlos mediante el contacto físico, solo uno del grupo quedó con visión, podrán regresar a tiempo con sus seres queridos?

Se forma un círculo con los participantes y luego se venda a $\frac{1}{3}$ del grupo. Posteriormente se forman tríos al azar (2 personas sin pañuelo y el vendado), el vendado tendrá 2 minutos para identificar la figura de sus compañeros mediante el contacto físico y hacer un recuerdo mental. Luego se ubicarán a las personas con ojos tapados en un círculo y se agarrarán de las manos unos a otros, solo habrá 1 persona sin venda en este círculo y se llamará el ángel de la guarda.

Cuando se dé la señal "reúnanse los tríos", deberán hallar a sus respectivos compañeros sin quitarse el pañuelo de los



ojos. Para eso se podrá dispondrá de la siguiente dinámica:

El ángel de la guarda guiará al grupo hacia donde están sus seres amados, procurando evitar cualquier accidente en el camino. Al llegar podrán disociar el círculo y empezar el reconocimiento físico. También debe proteger y ayudar

a todo aquel que se distraiga o se salga del camino.

Cuando crea que encontró al indicado se quedará parado tocándole la cabeza con ambas manos. En ese momento la persona si corresponde se levantará y harán un trencito, de lo contrario permanecerá sentada.

Todos los participantes sin venda formarán un círculo sentados a una distancia considerable de los ciegos, en el centro del círculo habrá un parlante que hará sonidos de suspenso. Cuando los ciegos vengán a buscarlos, si aciertan y les tocan la cabeza con ambas manos, se pondrán de pie y agarrarán de los hombros a su compañero ciego.

Durante el transcurso de la prueba los familiares pueden ser alentados a expresar su apoyo de manera silenciosa a través de gestos no verbales, como sonrisas, asentimientos, etc. Brindando así seguridad y sentimientos de confianza a su familiar ciego.

Reglas:

No retirar el pañuelo de los ojos.

No zafarse de las manos hasta llegar al objetivo.

No hablar en ningún momento, excepto los ciegos y el ángel de la guarda durante el recorrido.



Objetivo:

Estimular la creación de lluvia de ideas para superar el desafío, incentivar la búsqueda de roles, mejorar el trabajo en equipo.

Material:

Cuerda gruesa, árbol de sostén o superficies para colgar la cuerda, cuerda más delgada de colores, palos.

Desarrollo:

Se pone en contexto que la isla que conocemos ya no es habitable y que debemos pasar todo lo bueno a otra isla. Para ello deberán pasar de isla a isla por medio de una cuerda colgante y evitar caer en el lago encantado.

El grupo entero estará dentro de una zona delimitada por un rayo laser (cuerda de color) y no podrán hablar en esta zona, cuando vayan pasando a la otra isla, los que ya pasaron pueden hablar. No deben de tocar el rayo láser, no deben hablar o caerse en el lago encantado, si lo hacen todos regresaran a la isla del principio.

Se dan 30 minutos dependiendo del tamaño del grupo, un espacio para que creen la estrategia.

Reglas:

Seguir las instrucciones.
No hablar en la zona indicada.
No tocar el rayo láser.

Variables:

- Reducir el tiempo
- Separar más las islas
- No hablar en ningún momento.

VOLTEAR LA SABANA

Objetivo:

Fortalecer la comunicación, trabajo en equipo, trabajar la capacidad de resolver problemas.

Material:

Una o varias mantas

Desarrollo:

Los equipos se pondrán de pie en una manta colocada en el suelo previamente, el facilitador les propone el reto de voltear la manta sin que ninguno de los participantes toque el suelo.

Variables:

Voltearla sin hablar verbalmente.

Solo 1 pie por persona puede estar dentro de la manta.

Colocar un tiempo límite para lograr el objetivo.



CREADOR DE CONFLICTOS

Objetivo:

Fortalecer la comunicación asertiva.

Mejora la capacidad para solucionar conflictos.

Mejora de argumentos y desarrollo de ideas.

Favorece el pensamiento crítico.

Material:

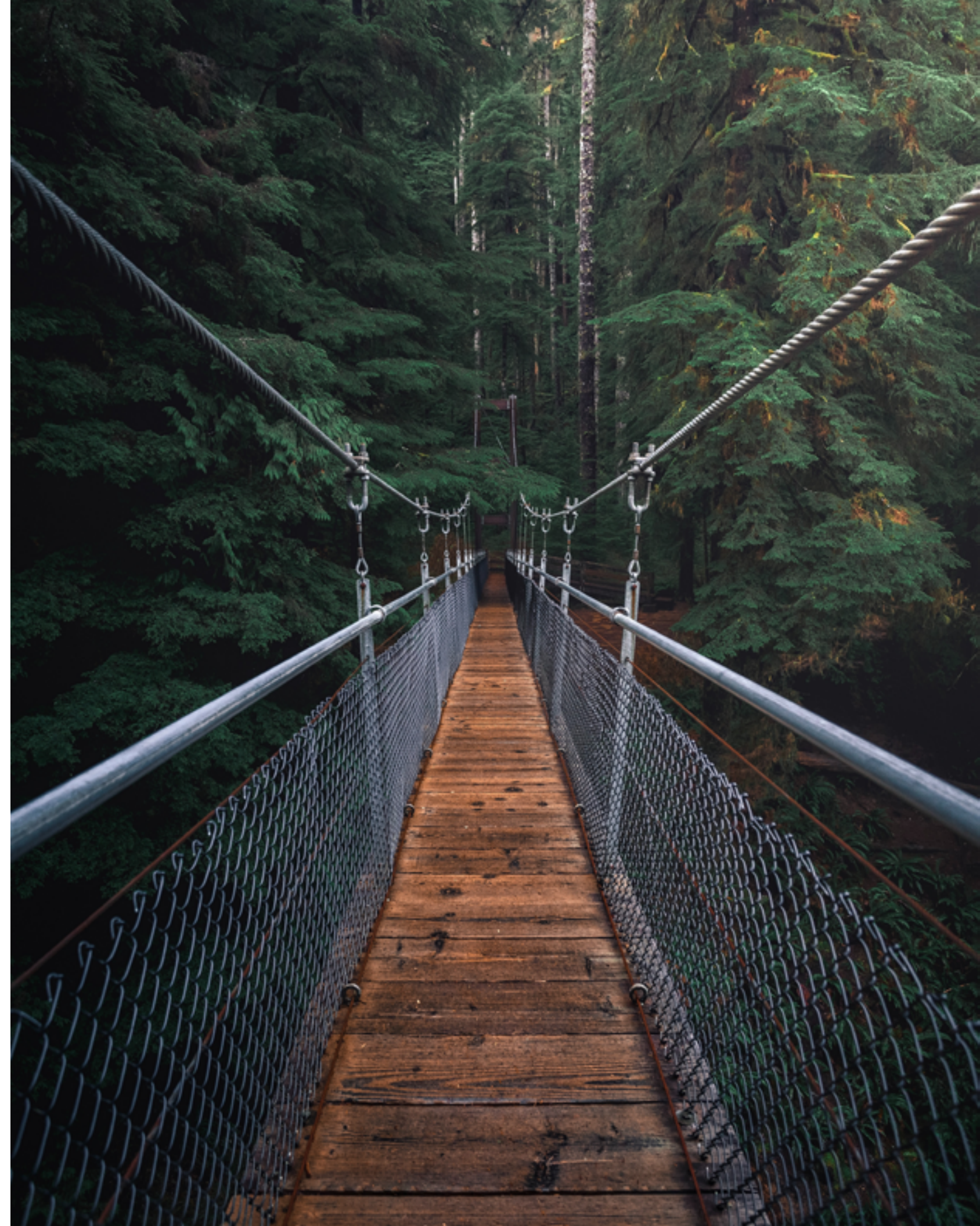
Sábana o manta

Desarrollo:

Se divide el grupo en 2 o más equipos, luego el facilitador propondrá varios temas que suelen producir conflicto fácilmente. Cada equipo tomará un rol en específico, ya sea a favor o en contra. Ejemplo: (Tema: Suicidio, 1 equipo estará a favor de este y el otro en contra). Cada integrante participará en la argumentación y se penalizarán los comportamientos negativos, irrespetuosos o salidos de tono enviando a la persona hacia la sabana ubicada en el centro del debate, podrá salir cuando reflexione de su error y lo comente verbalmente.

El objetivo principal es tratar de llegar a uno o varios acuerdos respecto al tema principal.

Se dará de 15 a 20 minutos para ver que lograron decidir en cuanto a los intereses de cada equipo.



EL PUENTE

Objetivo:

Fortalecer la comunicación, trabajo en equipo, trabajar la capacidad de resolver problemas y el control de emociones.

Material:

2 cuerdas largas y 4 palos de escoba, 2 conos o chapetas.

Desarrollo:

Se dividirá el grupo en 2 equipos, con los materiales se formará un puente donde máximo quepa 1 persona. Luego el facilitador da la señal para que 2 personas en los extremos del puente salgan al mismo tiempo. A ambas personas previamente se les da un estado emocional o un sentimiento (enojado, feliz, apresurado, histérico, triste), mientras recorren el puente deben adoptar el papel dado.

A medida que pase el tiempo, se irá dando la señal para que salgan otras 2 personas de cada extremo.

El objetivo es que todos logren pasar al otro lado del puente.

Los que logren pasar, ganan un premio y los que no hacen una rutina HIIT.

Reglas:

No tener actos de violencia.

Variables:

Pasar el puente sin hablar

Hacer equipos de parejas para que tengan un apoyo.

Colocar un tiempo límite para lograr el objetivo.

Cambiar el premio y la penitencia de acuerdo al grupo.



EL CÍRCULO DE EMOCIONES

Objetivo:

Fortalecer la comunicación, expresión y control de emociones.

Material:

Espacio amplio y 1 objeto arrojable

Desarrollo:

Se forma un círculo con todos los participantes, luego el facilitador explica la diferencia entre una emoción y un sentimiento. Dada la explicación se le pide a cada persona que piense una emoción en su mente (puede ser al azar, dada en papelitos, etc). El juego comienza con una persona que diga la emoción que tenía en mente, luego debe hacer una actuación corta de cómo cree que se ve cuando tiene ese estado, si logra hacerlo, comentará 1 o 2 situaciones que le producen esa emoción. Se irá pasando por cada participante hasta terminar y escuchar a todo el grupo.

Reglas:

Respetar el espacio y la posición del otro.
No burlarse en ningún momento.

Variables:

Poner música de fondo (sin letra) dependiendo de la emoción que se vaya a actuar.

Crear una dramatización en grupos para 1 situación específica comentada por el grupo durante la actividad.



DINÁMICAS DE TALLER

ADIVINA EL MENSAJE CON MÍMICA

Autores: Leonardo Trejos - Juana Valero - Miguel Soto - Alejandro Lozano

Objetivo:

Esta dinámica consiste en una competencia entre equipos en la cual se quiere conseguir comunicar una idea entre sus respectivos miembros. El grupo ganador será aquel que logre transmitir mejor las ideas entre sus integrantes, teniendo en cuenta para esto un sistema de puntajes establecido.

Reglas:

Para empezar con esta actividad lúdica, es necesario que todos los participantes se organicen de manera que haya dos equipos que cuenten con la misma cantidad de miembros

Desarrollo:

Tras esto, se procederá escoger una temática para la dinámica, pudiendo ser, por ejemplo: alguna película, libro, personajes famosos, etc. Luego, cada equipo le dará un nombre (relacionado con la categoría elegida) a un miembro del equipo contrario.

Después de eso, aquel miembro escogido tendrá que tratar de guiar a su equipo usando la mímica y sin decir nada hasta que sus compañeros logren entender el mensaje secreto.

Cada grupo contará con dos minutos para entender la mímica de su correspondiente integrante escogido. Aquel equipo que consiga descifrar el mensaje ganará un punto, luego el juego deberá empezar de nuevo para que se sigan sumando más puntajes y así se determine un vencedor.



LA TORRE DEL REY



Autores:

Catalina Valencia, Cristian Camilo Rua, Andrea Carolina Moreno Ospina, Bayron Gonzalez.

Edad:

Infancia de 4 a 12 años.

Objetivo:

Fomentar el trabajo en equipo a niños con el fin de compartir y mejorar las relaciones interpersonales entre ellos.

Materiales:

- Dos torres de jenga
- 10-12 aros de ula ula
- 4 chapetas
- 6 pelotas

Tiempo de ejecución de la actividad:

15-20 minutos.

Desarrollo:

Esta actividad se hará por equipos "A" y "B" en el cual en cada extremo del espacio (bases de los equipos) se pondrá dos chapetas y entre ellas una torre de "Jenga". El espacio de ejecución se esparcirá los aros de manera alternados y por dos hileras, llega a un aro que está a una distancia de 5 metros que se encuentra justo enfrente de la torre y desde ahí tiene tres oportunidades de derribar la torre del equipo contrario (por eso se necesitará las tres pelotas por cada equipo), cada vez que se logre se realizará dificultades para pasar hacia la base del equipo contrario.

EL INQUILINO



Autores:

Catalina Valencia, Cristian Camilo Rua, Andrea Carolina Moreno Ospina, Bayron Gonzalez.

Edad:

Infancia de 4 a 12 años.

Objetivo:

Fomentar el trabajo en equipo a niños con el fin de compartir y mejorar las relaciones interpersonales entre ellos.

Materiales:

No aplica (mínimo 7 participantes)

Tiempo de ejecución de la actividad:

10 minutos.

Desarrollo:

Se forman tríos. Dos de ellos representan con los brazos el techo de una casa y con el cuerpo la pared derecha e izquierda respectivamente. El tercero se mete dentro de la casa y se convierte en el «inquilino». Cuando el moderador diga: «¡inquilino!», los niños deben salir de su casa y buscar una nueva. Por el contrario, si el moderador grita: «¡casa!» son estas las que se mueven para buscar otro inquilino.

EL GUÍA

Autores:

Catalina Valencia, Cristian Camilo Rua, Andrea Carolina Moreno Ospina, Bayron Gonzalez.

Materiales:

- 3 cordinos o cuerdas largas
- Conos y palos de escoba
- Un totem u objeto importante
- Pañoletas o vendas para cubrir los ojos

Desarrollo:

Para la siguiente actividad planteamos un juego por equipos (se crearán de 2 a 3 equipos para la actividad) en el cual todos los integrantes de cada equipo estarán atados de dos extremidades y con los ojos vendados excepto dos que serán los guías del equipo y marcarán el camino de obstáculos a pasar por sus compañeros.



CAZADOR IGUAL A PRESA

Desarrollo:

La actividad consta de un escenario al aire libre donde haya un circuito, pista, o campo con limitaciones imaginarias propuestas, donde el grupo se divide en 2, con similares estados físicos en contra, se posicionan uno frente al otro, y correrán por la pista en sentido de las manecillas del reloj, siendo este un juego de resistencia y velocidad. Al estar en carrera, los grupos buscarán atraparse entre sí, siempre siguiendo el circuito, pista o campo, (usualmente forma de óvalo) el último integrante o integrantes de un grupo que sigan en pie, ganan.

Hay dos modos para realizar la actividad. la primera es en función a puntos, fortaleciendo así el trabajo en equipo, este consta de, un integrante del equipo rival toca a otro integrante del equipo rival, al tocarlo, este integrante tendrá un punto, y debe dar una vuelta completa para hacer otro punto (esto para limitar a los más rápidos) el juego acaba cuando el equipo completa 8 puntos. Y el otro modo es por eliminación. al tocarse a un integrante contrario, será eliminado inmediatamente y saldrá de la pista de juego.

Este juego primero es en equipo, se debe asegurar que para el éxito de la prueba no se abandone al último del equipo ya que este será presa fácil. se le dará a los grupos un tiempo de planeación de una estrategia para que logren la victoria. se dará un tiempo de planeación de 1 minuto.

Autores:

Juan Sebastian Benavides
Leider Stevan Bedoya
Juan Jose Valencia
Adrián Galeano Castaño

Materiales:

Algo distintivo que diferencie a los grupos. (petos o pañoletas)

Reglas:

No habrá contacto físico violento, al mínimo toque. contará como punto o como eliminación. (dinámica de lleva) si se llega a empujar o agredir, será sancionado inmediatamente.

Cuando un integrante coja al rival, y tenga la oportunidad de cogerlo a él también, deberá dar 1 vuelta completa a la pista para poder agarrarlo.

No salirse del escenario propuesto, no correr en contra y no cruzar por en medio de la pista para acortar camino.

JUEGO DE LAS PELÍCULAS

Autores:

Jeferson David Pescador,
Karen Henao,
Maria paz Hernandez,
Oriana ángel

Materiales:

Ninguno.

Desarrollo:

Se trata de crear dos equipos en el que un miembro de cada uno deberá representar con mímica una película para que su propio equipo la adivine.



LA PATATA CALIENTE

Autores:

Luis Felipe Ocampo Sossa
Emanuel Agudelo Jaramillo
Mariajose Granada Marín
Marcos David Morales Sierra

Materiales:

Pelotas u objetos que se puedan lanzar.



Desarrollo:

Un miembro del equipo será el encargado de la música. Puede ser un radio, un teléfono o puede cantar el mismo alguna canción. Mientras suene la música, el resto de participantes se pasarán la pelota, pero en el momento en que se pare la música o el cantante pare de cantar, el juego se detendrá. Quien tenga el balón en sus manos deberá recibir una orden para ejecutar (bailar, cantar, imitar un sentimiento de alegría, etc.

PIEDRA, PAPEL O TIJERA PONCHADO

Autores:

Daniel Esteban Benjumea,
David Santiago Marín,
Emanuel Montana

Materiales:

1. Conos
2. Chapetas.
3. Pelotas pequeñas o medianas.



Desarrollo:

En esta actividad trabajaremos la percepción motora a través de la acción-reacción y a su vez la atención plena. Para la realización se deben ubicar parejas las cuales estarán en una base en lo posible reglamentada por una chapeta, cada uno tendrá una pelota y procederán a jugar piedra, papel o tijera, posteriormente quien pierda deberá correr por su carril y el ganador intentará poncharlo en la carrera, y así se reanuda la actividad hasta que se concluya.



ENTRELAZADOS

Autores:

- Juan Felipe Sánchez
- Kelly Jiménez
- Juan José Bedoya

Objetivo:

Logra mediante el contacto físico y el juego, el desarrollo de habilidades como el trabajo en equipo y la comunicación.

Materiales:

Cuerda

Desarrollo:

Se pondrá la cuerda amarrada en dos puntos a nivel de más o menos las rodillas. Seguido de esto todo el grupo se tomará de las manos y desarrollarán un plan para pasar debajo de la cuerda sin que alguno toque la cuerda.

Variantes:

- Agarrarse de brazo.
- Pasar con los ojos vendados con algo.

Reglas:

Todos deben estar tomados de la mano, nadie puede estar suelto.



MARRANOS Y GRANJEROS

Autores:

- Laura Castaño,
- Manuela Restrepo,
- Karen Henao,
- Luisa Loaiza

Materiales:

Soga larga, 4 palos



Desarrollo:

Se delimitará el espacio donde se armará un corral, posteriormente el grupo deberá dividirse en dos, el grupo A serán los granjeros y el grupo B serán los marranos. Los granjeros deben atrapar a los marranos e introducirlos al corral sin que estos toquen el suelo (cargarlos), la única manera de que un marrano capturado pueda escaparse es que otro que esté por fuera lo saque cargado del corral. tendrán 10 minutos para capturar a todos los marranos, luego de este tiempo se podrá hacer un cambio de roles.



CIRCUITO EXTREMO

Autores:

Sara Velez
Santiago Tovar
Nicolas Javela
Sebastian Garcia.

Objetivo:

Fortalecer el trabajo en equipo y la comunicación.

Materiales:

- 4 colores diferentes de 8 chapetas para un total de 32 chapetas.
- 20 aros
- 2 cuerdas de dos metros y medio.
- 2 balones de voleibol.

Desarrollo:

El circuito empezará dividiendo el grupo en dos equipos, cada equipo tiene su estación, empezamos en filas de espaldas al circuito con las manos en los hombros de nuestro compañero de adelante. El primero debe dejar caer el balón de voleibol por medio de sus brazos conectando con los brazos del compañero de atrás, creando una canal hasta el último de la fila, sin dejarlo caer, así podrán seguir a la siguiente actividad donde encontrarán 10 aros y una cuerda, uno del equipo debe salir corriendo a coger la cuerda en el extremo más alejado y otra persona se queda dentro de los 10 aros cojiendo el otro extremo de la cuerda dejándola templada y quedándose quietos.

Estando en sus lugares deben escoger a otras dos personas las que realizarán esta parte de el juego, el primero de ellos debe pasar los aros mediante el cuerpo de su compañero y al otro extremo de la cuerda.

Estando los 10 aros al otro extremo de la cuerda y dentro de el compañero que la está sosteniendo debe salir el segundo jugador a hacer lo mismo pero devolviendo los aros a su puesto original. Teniendo luz verde para continuar deben participar todos uno por uno corriendo (juego tipo triqui) a arreglar el cubo rubik, que serán unas chapetas de colores, formando 4 filas de un solo color cada una, cada jugador solo puede mover una chapeta. Cuando el cubo esté completamente ordenado se definirá el primer equipo en terminar y ganar.



ESCAPE ¿IMPOSIBLE?

Materiales:

Cordones para cada participante, por lo menos 20 cm de largo.

Desarrollo:

En ésta actividad se colocarán los participantes en parejas; cada participante tendrá un cordón el cual atara en sus muñecas, cada pareja entrelazará sus cordones formando una especie de X. El reto consiste en que ellos deberán soltarse sin zafar el cordón de la muñeca, los participantes buscaran la forma de desenredarse los cordones de todas las formas posibles.

La técnica para lograr desenredarse es tomar su cordón, y pasarlo por debajo de la muñeca del compañero, luego se lleva por encima de la muñeca y halas hacia atrás. De ésta forma se liberarán. En ésta actividad se trabaja la inteligencia emocional y el pensamiento crítico.

Autores:

Daniel Benjumea
Emanuel González
Santiago Marín.



A B C D YO

Desarrollo:

Se formarán grupos de 5 a 6 personas, que tendrán un nombre de equipo e identidad.

La actividad consiste en crear un cuento o historia donde una persona es el narrador y el resto del grupo son las letras de cada palabra relevante de la historia, donde una persona es el narrador y el resto del grupo son las letras de década palabra relevante de la historia, cuando el juego empiece lo que deberán hacer los integrantes del grupo excepto el narrador, es empezar a formar palabras en el suelo con el cuerpo de cada uno, que quiere decir, que cada persona siendo una letra va a aportar para formar las palabras importantes de este cuento; Ojo, ningún integrante del grupo puede quedar por fuera de la palabra importante. Así y solo así el narrador va poder continuar la historia, si no forman la palabra de forma "legible" no podrán continuar.

El primero que logre completar 6 palabras será el ganador. Para este juego debe haber competitividad y rivalidad entre los grupos.

Autores:

Yanfer Sneyder valencia Cano
Ricardo José camilo martinez
Juan Andres Acuña Bautista

TORRE DE BLOQUES RESILIENTE

Materiales:

Bloques de lego.
Una pañoleta para vendarle los ojos al recogedor de fichas.

Desarrollo:

La actividad que desarrollaremos consta de trabajar en la comunicación, la resiliencia, la capacidad de memoria y la capacidad de coordinación en grupo.

Para esta actividad usaremos unos bloques, con los cuales armaremos una figura donde el grupo entero a través de la comunicación entre ellos lograrán imitar la figura que armemos nosotros como organizadores de la actividad, para esto ellos transportarán unas fichas a un lugar determinado, y en esta acción solo podrá ir una sola persona y los demás en parejas lo llevarán cargado hasta el otro extremo, la persona que tomará los bloques no podrá tocar el piso en ningún momento e intentará recoger el resto de bloques siendo transportado por la otra pareja y si toca piso se devuelve a empezar de nuevo y solamente cuando vaya a armar la figura o torre se le permitirá apoyarse en el suelo. Esta actividad se repetirá 3 veces aumentando la dificultad para la comunicación, llegando teparle los ojos al recogedor de fichas para que los demás le digan cómo armarlo.

Autores:

Juan Sebastian Benavides Angarita
Juan José Valencia Bueno
Leider Stevan Bedoya Valencia
Adrian Galeano Castano



EL DRAGÓN

Objetivo:

Pertenecer a un grupo, enriquecer las relaciones, solicitar y ofrecer ayuda, aprender a resolver los problemas que surjan con los demás, pedir ayuda cuando lo necesite y reconocer los errores y pedir disculpas.

Materiales:

Pañuelos.

Desarrollo:

Se divide al grupo en subgrupos de 5 o 6 personas. La primera persona hará de dragón y el último de cola, llevando un pañuelo colgado en la cintura. La cabeza intentará coger las colas de los demás dragones. Y la cola, ayudada por todo su grupo, intentará no ser cogida. Cuando una sola cola es cogida (se consigue el pañuelo), el dragón al que pertenece el pañuelo se unirá al que le ha cogido la cola, formando así un dragón más largo. El juego terminará cuando todo el grupo forme un único dragón.

Autores:

Bayron González
Carolina Moreno
Cristián Rúa
Catalina Valencia.

ARO GRAVITARORIO

Objetivo:

Enriquecer las relaciones sociales, aprender a resolver los problemas que surjan con los demás, pedir ayuda cuando lo necesite y reconocer los errores y pedir disculpas.

Materiales:

Un aro por equipo.

Desarrollo:

El profesor/a invita a 5 o 6 jugadores a colocarse alrededor de cada aro. Se colocan poniendo los brazos sobre los hombros de los compañeros formando un círculo alrededor del aro, y de forma que el aro quede sobre sus pies. La idea es que han de subir el aro hasta la cabeza, sin ayudarse de las manos, y meter todos la cabeza dentro de él.

Autores:

Luis F Ocampo
Emmanuel Agudelo
Maria Jose Granada
Marcos Morales



MANCO, CIEGO Y MUDO

Objetivo:

Procurar el trabajo en equipo para alcanzar un objetivo claro, además, la resolución de problemas ya que hay un reto al cuál se van a enfrentar en donde todos los miembros del grupo deben participar para lograr la meta.

Materiales:

Hoja y lápiz

Desarrollo:

Se divide el grupo en subgrupos de 3 personas en donde cada uno tendrá un rol diferente: manco, ciego o mudo. Al tener cada papel, a los que van a tener el rol de sordos, se les va a decir cuál es dibujo que deben de realizar en la hoja. Para realizar este ejercicio, el mudo, mediante lenguaje de señas, le dará las indicaciones al manco, paso a paso de lo que el ciego irá dibujando. El equipo que mejor realice el dibujo, será el ganador.

Autores:

Oriana Ángel María Paz Hernández
Jeferson Pescador
Vanessa Rendón
Karen Henao



JUEGO DEL 8

Objetivo:

Trabajo en equipo, comunicación, resiliencia.

Materiales:

Espacio disponible para la actividad

Participantes:

15-25

Desarrollo:

Seguir la secuencia de movimientos sin equivocarse
El grupo estará dispuesto en círculo, de manera que todos puedan tener contacto visual. En primera instancia el facilitador pide que cuenten consecutivamente del

número del 1 al 8.

Logrado lo anterior van a suprimir el número 1 por un movimiento, que puede ser levantar los brazos en lugar de decir 1, de esta manera, cada que un compañero llegue al número 8, quien continúa con el 1 levantará sus brazos. Así mismo se hará con el número 2,3,4,5,6,7 y 8 de ser posible con diferentes movimientos.

Autores:

David Arbeláez Jiménez
Cristian González Jiménez
Cesar Oquendo Pérez
Héctor Fabio Aristizabal

CONFÍA Y AVANZA

Aclaración:

El circuito se le explicará únicamente a los integrantes del equipo que no tienen los ojos vendados, pues la finalidad es que ellos sean el guía de su representante con ojos vendados.

Materiales:

Pañoletas aro, cuerda

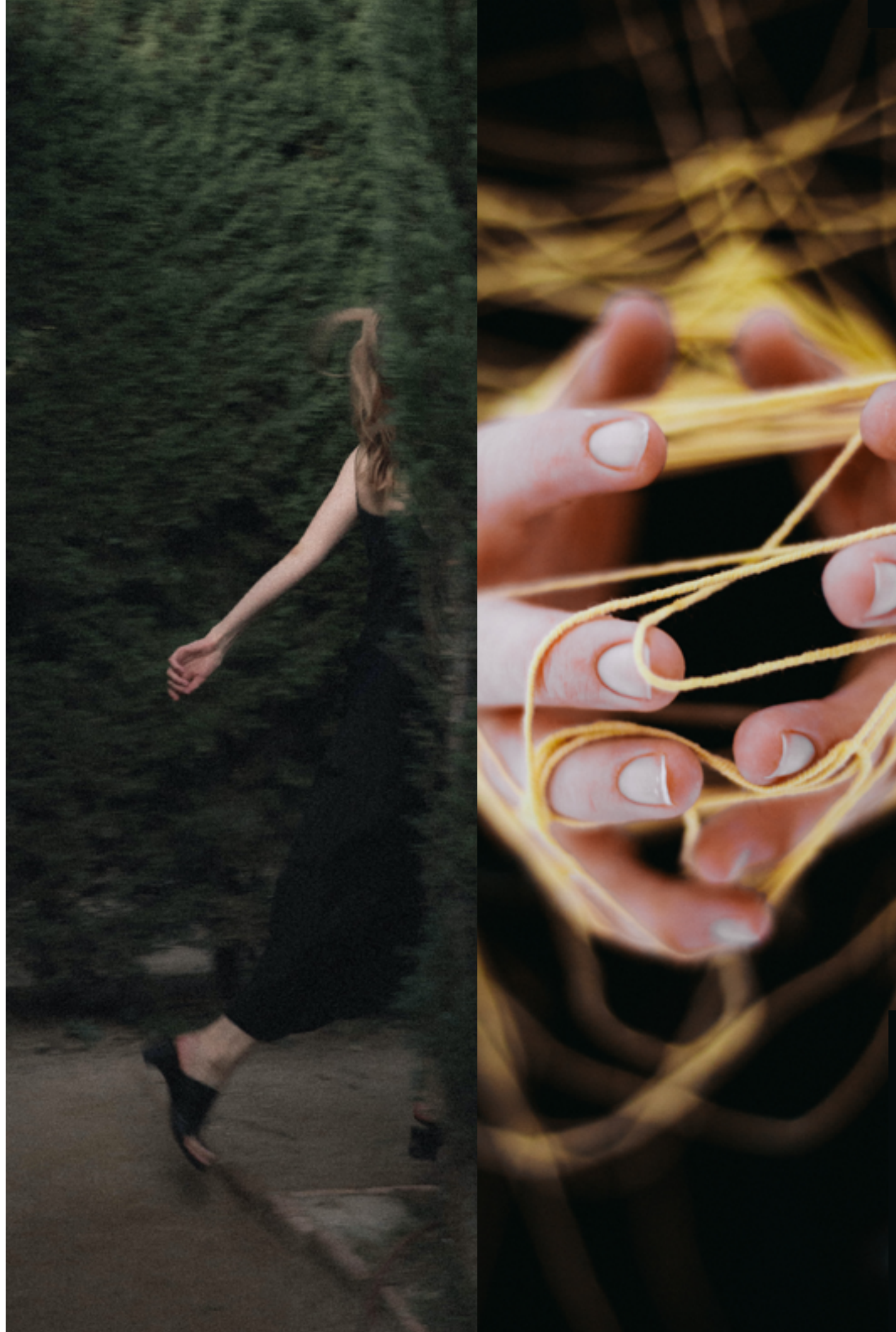
Desarrollo:

Se hará una división de 3 grupos, en los que tendrán que definir una persona que llevará los ojos vendados, esta persona es la que deberá pasar por todos y cada uno de las estaciones del circuito, pero sus compañeros son los que deberán apoyarla en todo momento, ya sea con una guía auditiva o incluso se requerirá también la ayuda física para superar el obstáculo.

La primera estación será pasar por encima de una banca de madera, la segunda será caminar por otro banco, la tercera será pasar por medio de un árbol, la cuarta es subir a la mesa de pin pon caminar sobre ella y bajar de nuevo, para posteriormente pasar por medio de un aro, y luego pasar debajo de una cuerda, el equipo deberá finalizar la prueba alcanzando una pañoleta que está colgada en una de las ramas de un árbol.

Autores:

Manuela Restrepo,
Laura Castaño
Karen Henao
Luisa Loaiza.



ENREDO TOTAL

Materiales:

Lazos, pañoletas, y un aro

Desarrollo:

La actividad consta de que hay 8 cuadros hechos con cuerdas para saltar y el grupo se divide en dos grupos de 8 personas, todos los integrantes del equipo deben de pasar por uno de los cuadros y no se puede repetir cuadro. Todos los integrantes deben de ayudar a pasar a los del grupo hasta que pasen todos los integrantes sin tocar la cuerda ya que si la tocan deben de empezar de nuevo y cada vez que pase un integrante del equipo va a ver un cambio ya sea no hablar o que sólo puedan hablar las mujeres.

Autores:

Kelly Johanna Jiménez Orozco
Juan Felipe Sánchez
Juan José Bedoya Márquez

Actividades de empatía, convivencia y sociabilidad

¿Qué es la empatía?

La empatía se refiere a la habilidad de comprender y compartir los sentimientos de otras personas. Esta capacidad nos permite adoptar la perspectiva de los demás en lugar de mantenernos centrados en la nuestra. Es una destreza fundamental que facilita las relaciones tanto en el ámbito social como profesional. Además, fomenta el desarrollo de la conciencia personal y contribuye a la construcción de un mundo más justo y pacífico. La empatía es esencial para manifestar la compasión, que es la motivación para actuar en respuesta al sufrimiento de los demás (UNODC).

Desde otro autor nos plantea que la empatía representa una destreza esencial para las relaciones interpersonales, así como para abordar y solucionar problemas en diversos contextos. Puede describirse como la habilidad de comprender los sentimientos de otras personas sin emitir juicios, y la capacidad de ponerse en el lugar del otro al experimentar esas emociones de manera personal. (UNICEF).

Alguno de los beneficios que aporta el ser empático según la ONU son:

La empatía desempeña un papel de suma relevancia en la salud mental y física, siendo el fundamento del

cuidado y facilitando una comunicación efectiva, además de promover relaciones saludables tanto en el ámbito personal como profesional.

La práctica de la empatía inculca a niños y niñas la toma de decisiones responsables, la consideración hacia su familia, amistades, comunidad y el mundo en general. Aquellas personas que cultivan la empatía tienden a ser más conscientes de sí mismas y más receptivas hacia los demás, lo que puede contribuir a reducir la propensión a conductas de riesgo, como el abuso de sustancias.

La empatía fomenta la conciencia social y contribuye a la disminución del acoso, prejuicios y racismo. Asimismo, sienta las bases para la construcción de sociedades justas, pacíficas y compasivas. A través de la empatía, somos capaces de comprender genuinamente el estado emocional de otras personas y esto nos motiva a actuar con solidaridad, especialmente hacia aquellos que no forman parte de nuestra comunidad.

¿Qué es la empatía?

La Ley 1801 de 2016 Código Nacional de Policía y Convivencia -CNPC-, dispone que la convivencia es la interacción pacífica, respetuosa y armónica entre las personas, con los bienes y con el ambiente, en el marco del ordenamiento jurídico. Las categorías de la convivencia, son las siguientes:

Seguridad: garantizar la protección de los derechos y libertades constitucionales y legales de las personas en el territorio nacional.

Tranquilidad: lograr que las personas ejerzan sus derechos y libertades, sin abusar de los mismos, y con plena observancia de los derechos ajenos.

Ambiente: favorecer la protección de los recursos naturales, el patrimonio ecológico, el goce y la relación sostenible con el ambiente.

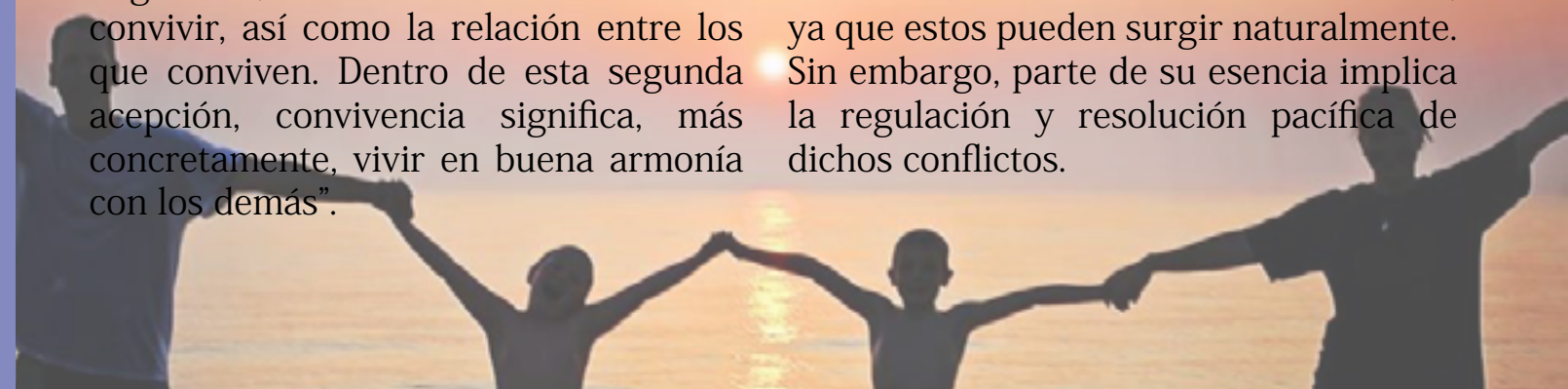
Salud Pública: es la responsabilidad estatal y ciudadana de protección de la salud como un derecho esencial, individual, colectivo y comunitario logrado en función de las condiciones de bienestar y calidad de vida.

Sin embargo, el doctor en filosofía y letras Romero (2011) nos aclara que: “desde un análisis meramente lingüístico, convivencia es la acción de convivir, así como la relación entre los que conviven. Dentro de esta segunda acepción, convivencia significa, más concretamente, vivir en buena armonía con los demás”.

También nos señala algunos aspectos importantes que contiene este término: La convivencia implica la relación entre dos o más individuos o grupos que, aunque distintos, comparten un espacio y están en constante evolución. A menudo se dice que la convivencia es un desafío, ya que exige la adaptación y flexibilidad para afrontar diversas situaciones. Tolerancia, en este contexto, no significa una concesión condescendiente o compasiva hacia el otro, sino más bien la aceptación de las diferencias. La intolerancia, que implica rechazo hacia el otro, ya sea en su totalidad o en aspectos esenciales de la vida social, obstaculiza la armonía en las relaciones de convivencia.

Además, la convivencia implica establecer normas comunes, conocidas como “normas de convivencia” en la jerga cotidiana. Estas normas no solo se centran en el respeto y la tolerancia hacia las diferencias entre individuos, sino también en los aspectos compartidos, como el uso de un espacio, la regulación del tiempo, responsabilidades compartidas y recursos comunes. Para lograr una convivencia exitosa, es fundamental acordar y cumplir con estas reglas del juego aceptadas por todos los involucrados.

Es importante destacar que la convivencia no es sinónimo de ausencia de conflictos, ya que estos pueden surgir naturalmente. Sin embargo, parte de su esencia implica la regulación y resolución pacífica de dichos conflictos.



ACTIVIDADES EMPATÍA Y CONVIVENCIA

LA TELARAÑA

Objetivo:

1 Reconocer sentimientos y emociones ajenos.
Respetar los turnos. Reconocer la pertenencia a un grupo.
Conseguir objetivos comunes.

Material:

1 Rollo de lana, hilo, cuerda delgada.

Desarrollo:

En esta actividad, todos nos sentaremos en un círculo para crear juntos una especie de “telaraña” de conexiones emocionales positivas. El juego empieza con el profesor sosteniendo un ovillo de lana. Manteniendo una punta del hilo, el profesor lanza el ovillo a alguien en el círculo y, al hacerlo, comparte algo positivo que aprecie o valore de esa persona.

El participante que recibe el ovillo toma el hilo y, sin soltarlo, lanza el ovillo a otra persona en el círculo. También comparte algo que aprecie en esa persona. Esto continúa sucesivamente, creando un entramado de hilos que simboliza nuestras conexiones positivas. Cada vez que alguien lanza el ovillo, está reconociendo y valorando a otro miembro del grupo.

El juego termina cuando todos han tenido la oportunidad de recibir el ovillo y expresar sus apreciaciones hacia los demás. Luego, nos tomaremos un tiempo para reflexionar juntos

Preguntas orientadoras:

- ¿Cómo nos hemos sentido al recibir estas valoraciones positivas?
- ¿Hemos encontrado aspectos en común en las valoraciones?
- ¿Qué hemos aprendido sobre la importancia de reconocer y valorar a los demás en nuestro grupo?

EL BOSQUE PELIGROSO

Objetivo:

Fomentar la empatía al enfrentar desafíos compartidos y desarrollar habilidades de comunicación.

Material:

Pares de zapatos de diferentes tallas y estilos, vendas para los ojos.

Desarrollo:

Formación de grupos: Divide a los participantes en grupos pequeños y asigna a cada grupo un explorador con los ojos vendados.

Reglas del juego: Explica que el objetivo de la actividad es que los exploradores atravessarán el “Bosque de Zapatos Empáticos” sin perder sus propios zapatos. Los demás miembros del grupo actuarán como los “árboles” del bosque, colocando sus manos, pies o cuerpos en posiciones aleatorias, creando un camino complicado.

Habrà un guía el cual debe intentar dar instrucciones para que el explorador complete el camino sano y salvo. Sin embargo, por cada rama que toquen los exploradores, todos los árboles y el guía tendrán que pagar 5 sentadillas.

Comienza el juego: Los exploradores se colocan vendas en los ojos y se les guía hasta el borde del bosque. Su tarea es atravesar el bosque, siguiendo las indicaciones de sus compañeros de equipo para evitar los “árboles” (otros participantes) y llegar al otro lado del bosque con sus zapatos intactos.

Comunicación clave: Los guía deben dar instrucciones verbales a los exploradores, como “un paso a la izquierda”, “agáchate”, “paso grande”, etc., para guiarlos de manera segura.

Preguntas orientadoras:

- ¿Cómo nos sentimos durante la actividad según el rol propio y el de los demás?
- ¿Crees que se asemeja a situaciones en la vida cotidiana?

¡GRACIAS!

Objetivo:

Fomentar la empatía, valorar los actos y fortalecer la convivencia (relaciones interpersonales) por medio de la gratitud.

Material:

- 2.Ninguno
- 3.Opcional (Hojas y lápiz)

Desarrollo:

Esta actividad funciona con grupos que ya han compartido algunas experiencias y se conocen de buena manera.

Se hace un círculo con los participantes, sentados de manera cómoda. La actividad consiste en decir a otras personas lo que les queremos agradecer. Según el Dr. Martin Seligman, investigador en el campo de la psicología positiva, escribir una carta de agradecimiento a otra persona impacta positiva y significativamente en las puntuaciones de bienestar y felicidad. Además, conseguiremos que quien lo reciba se sienta valorado y reconocido.

Para la dinámica se elige un participante por voluntad propia o a designado por el facilitador (recomendable que el facilitador empiece primero), luego se dirige al centro del círculo y recoge un objeto random (gracioso, extraño, tierno, etc). Cuando lo tenga en sus manos decidirá a quién le quiere entregar el objeto y a la vez le dará gracias por una o varias razones que salgan de su corazón.

Se puede dar el objeto a más de una persona, y también se pueden dar gracias de manera general al grupo.

Preguntas orientadoras:

¿Cómo nos sentimos durante la actividad según el rol propio y el de los demás?

¿Crees que se asemeja a situaciones en la vida cotidiana?



ATAQUE CANÍBAL

Objetivo:

Fomentar la empatía, trabajar la convivencia en entornos bajo presión.

Material:

Cartas del 1 al 8 (poker o en hojas de papel).

Desarrollo:

En esta actividad pueden participar grupos de 8 personas como máximo. Cada uno de los participantes debe recibir una tarjeta con un número (del 1 al 8) y un impreso donde esté descrito el caso que detallaremos más adelante.

Diles que deben solucionar el caso en equipo y que disponen de 20 minutos para hacerlo. El caso es el siguiente: «8 turistas están de viaje en la selva junto al guía; de improviso son capturados por una tribu de caníbales. Se comieron al guía y encerraron a todos los turistas. Como los caníbales ya se comieron al guía, tienen el alimento suficiente para una semana; en la semana próxima elegirán a la siguiente víctima». Deben decidir el orden en el que los caníbales se los comerán, y también la manera de escapar de allí.

Un grupo de personas adoptará el rol de caníbales y actuarán llevando y desmembrando a la víctima.

Cada uno adoptará un rol asignado (según el número que le haya tocado) y, desde su personaje, cada integrante debe negociar con los demás que él o ella tiene que ser el último en pie. A continuación te sugerimos una lista de los personajes:

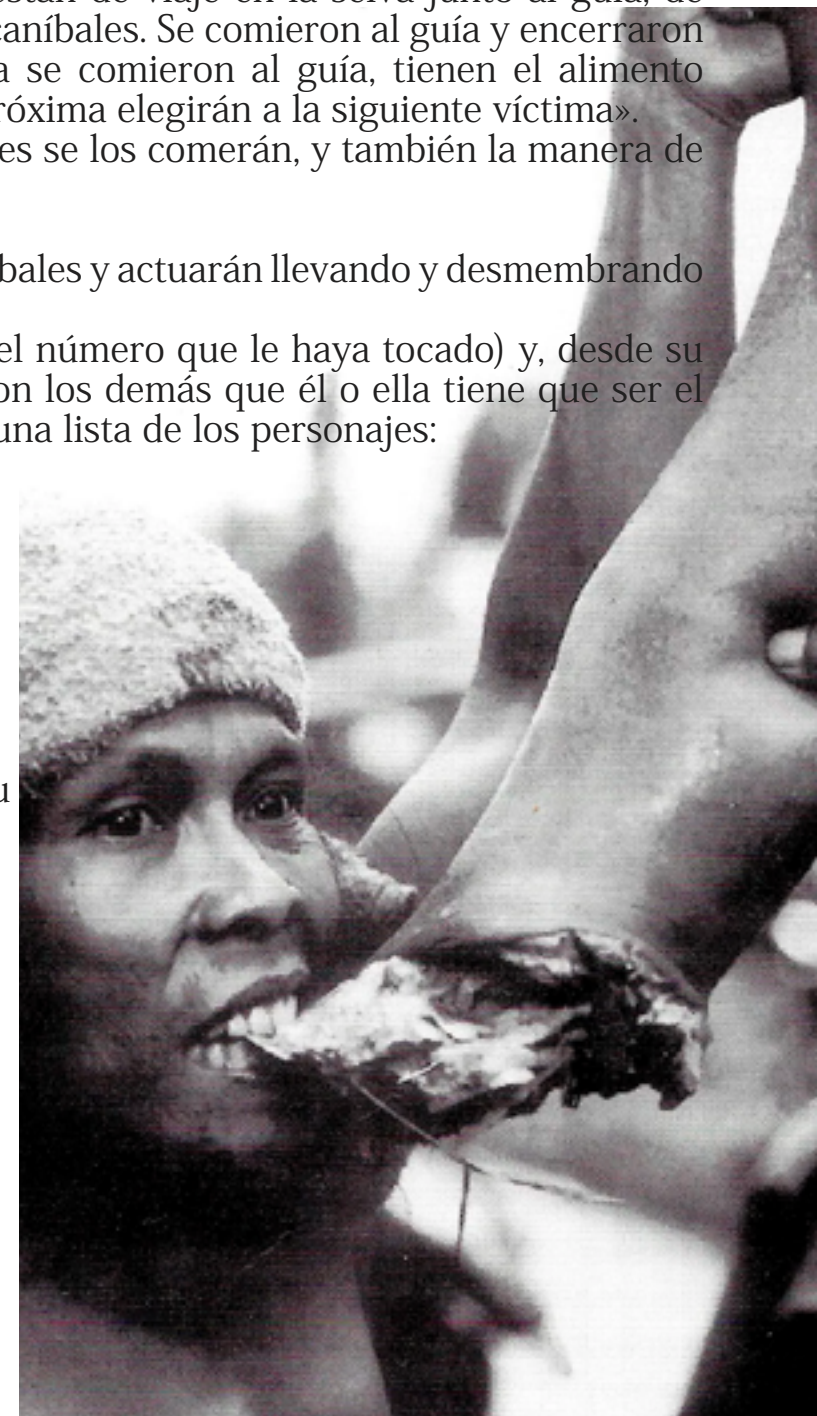
- 1.Cantante que sabe un poco de medicina
- 2.Asesino joven y fuerte
- 3.Mercenario que sabe cazar
- 4.Anciano que conoce la zona
- 5.Cerrajero sin herramientas
- 6.Biólogo enfermo
- 7.Domador de leones
- 8.Intérprete que conoce el idioma de la tribu

A la persona que se los coman los caníbales se le pondrá un reto.

Preguntas orientadoras:

¿Tomaron la mejor decisión o cambiarías algo si volvieran a intentarlo?

¿Crees que el cómo eran las relaciones con los otros compañeros afectó en la toma de decisiones?



LA PALABRA MÁGICA

Objetivo:

Fomentar la empatía y el uso de valores para tomar decisiones o solucionar problemas.

Material:

Ninguno

Desarrollo:

En esta actividad el grupo formará un círculo y se atarán de la mejor manera posible. A continuación, el facilitador elige una persona la cual estará fuera del círculo y tendrá la tarea de entrar en el a como dé lugar. El objetivo de las personas del círculo es no dejar entrar a nadie usando la comunicación para cerrar todo los espacios posibles.

Antes de empezar la dinámica se elige una persona al alzar dentro del círculo a la cual se le da la siguiente instrucción: Si por algún motivo la persona de afuera llega a decir por favor pueden dejarme entrar, por favor puedo pasar o alguna frase que utilice esa palabra mágica, entonces la debe llamar y dejarla entrar en el círculo a tu lado.

Se cambian las personas que están afuera tantas rondas se quieran realizar, si alguien logra entrar por medio de la palabra mágica el juego termina y se pasa a la reflexión. Igualmente, si nadie logra entrar se hace énfasis en la reflexión de igual manera.

Preguntas orientadoras:

¿Creen que preguntar es una buena manera de obtener una buena respuesta a las necesidades?

¿Cuándo es o no prudente hacer uso de la pregunta y los valores para abordar necesidades o problemas?

UN MUNDO DESCONOCIDO

Objetivo:

Fomentar la empatía y el respeto.

Material:

Papeles pequeños y lapiceros.

Desarrollo:

Para comenzar se le distribuye a cada persona un papel y un lapicero, en el cual deben escribir un problema, situación, sentimiento o emoción que esté pasando actualmente en su vida. Al terminar todos le darán el papel al facilitador para que este los revuelva y entregué aleatoriamente a cada participante.

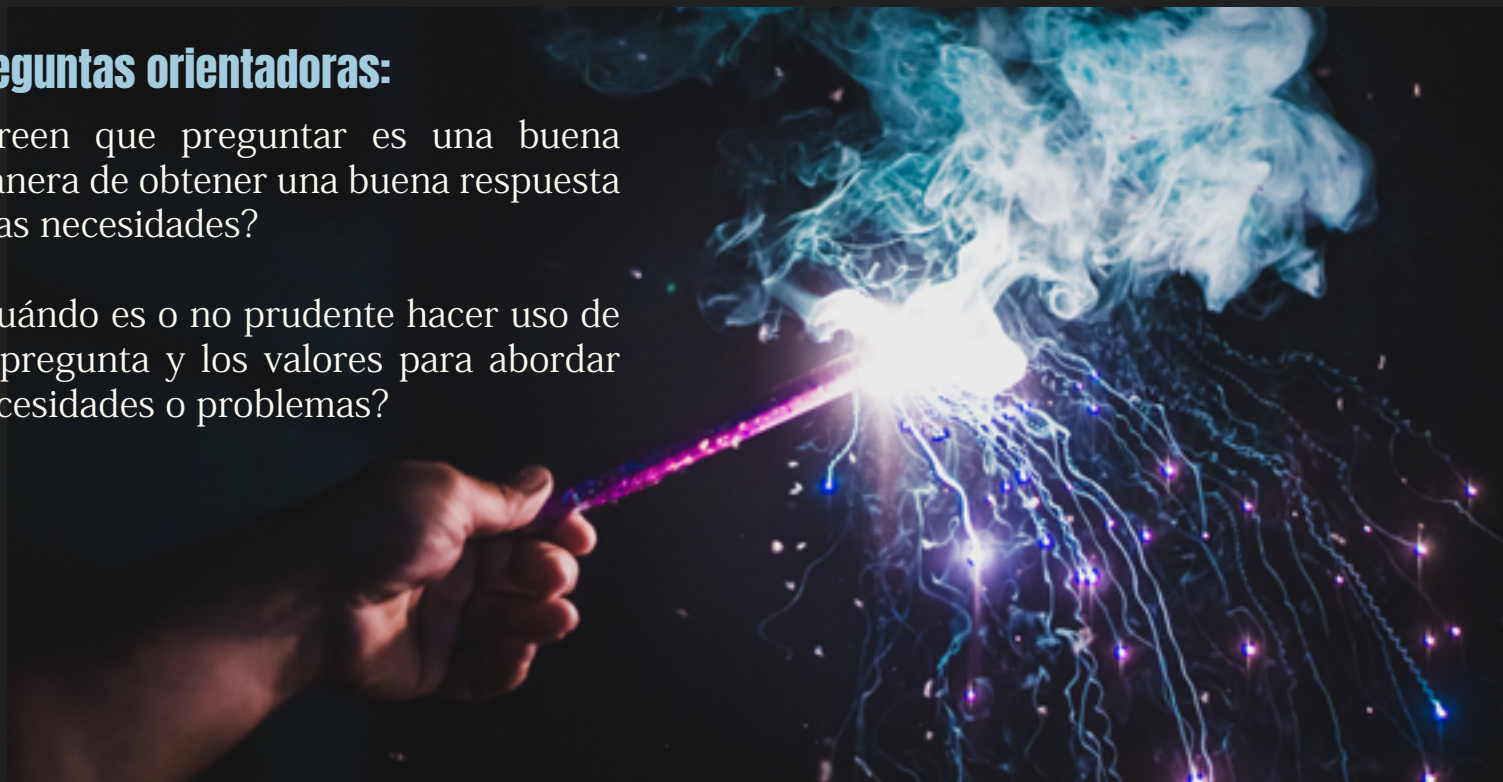
No debe quedar nadie con su mismo papel, en caso tal debe levantar la mano para obtener uno distinto. Terminada la distribución, se elige según el tiempo y contexto del grupo si: (se hace una pequeña dramatización del problema que tiene en su mano, si lo comentan verbalmente, si intentan averiguar a qué persona pertenece su problema o situación, etc).

Se hacen las reflexiones finales cuando todos ya hayan participado de la dinámica.

Preguntas orientadoras:

¿Tratarías de igual manera a tus compañeros después de saber lo que están pasando?

¿Por qué creen que entender las situaciones de los compañeros puede ser útil en el día a día?



Bibliografía

Carvajal, A. (Julio de 2011). APUNTES SOBRE DESARROLLO COMUNITARIO. APUNTES SOBRE DESARROLLO COMUNITARIO(1). Málaga, España. Obtenido de https://drive.google.com/drive/folders/13YEn7bHTAS1cIn5YtFAjG_cfKoO1GTsl

Castro, S. (14 de Abril de 2023). IEPP. Obtenido de Instituto Europeo de Psicología Positiva: <https://www.iepp.es/manejo-emocional/> Centro de Psicología Madrid. (s.f.). PSISE. Obtenido de Psicólogos Infantiles Madrid | Centro de Psicología Madrid: <https://psisemadrid.org/que-son-las-emociones/>

Clínica Universidad de Navarra. (2023). Clínica Universidad de Navarra. Obtenido de <https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/sentimiento>

CNPC. (09 de Diciembre de 2016). La Policía Nacional. Obtenido de <https://www.policia.gov.co/noticia/%C2%BFqu%C3%A9-es-la-convivencia-seg%C3%BA-el-c%C3%B3digo-nacional-de-polic%C3%AD-y-convivencia>

Comunidad Autónoma de Canarias. (2017). Gobierno de Canarias. Obtenido de <https://www3.gobiernodecanarias.org/medusa/ecoblog/aperjim/resolucion-de-conflictos/>

Giménez, C. (24 de Octubre de 2011). AULA intercultural. Obtenido de <https://aulaintercultural.org/2011/10/24/convivencia-conceptualizacion-y-sugerencias-para-la-praxis/>

Hernández, A. (22 de septiembre de 2020). Hernández Psicólogos . Obtenido de El diván de Alejandra: <https://www.hernandezpsicologos.es/blog/diferencia-emocion-sentimiento/>

López Clavijo, S. L., González Ruiz, G. M., Granados, I., & Romero González, J. (2021). HABILIDADES BLANDAS EN EL CONTEXTO UNIVERSITARIO Y. Inclusión y Desarrollo, 8(2), 113-127. Obtenido de https://drive.google.com/drive/folders/13YEn7bHTAS1cIn5YtFAjG_cfKoO1GTsl

OSPINA ZULUAGA, M. E. (2008). IDENTIFICACIÓN DE CONCEPTOS Y PRÁCTICAS SOCIALES DE TIEMPO LIBRE, OCIO Y RECREACIÓN EN LOS ESTUDIANTES DE PREGRADO DE LA JORNADA DIURNA DE LA UNIVERSIDAD LIBRE DE PEREIRA EN EL SEGUNDO SEMESTRE DE 2008. Pereira, Colombia: Repositorio UTP. Obtenido de https://drive.google.com/drive/folders/13YEn7bHTAS1cIn5YtFAjG_cfKoO1GTsl

UNICEF. (). UNICEF. Obtenido de UNICEF para cada infancia: <https://www.unicef.org/lac/misi%C3%B3n-3-empat%C3%ADa>

UNODC. (s.f.). ONU. Obtenido de ONU Oficina de las Naciones Unidas contra la Droga y el Delito: <https://www.unodc.org/unodc/es/listen-first/super-skills/empathy.html>

Wolff, R., & Nagy, J. (2023). Caja de Herramientas Comunitarias. Obtenido de <https://ctb.ku.edu/es/tabla-de-contenidos/implementar/proveer-informacion-y-destacar-habilidades/resolucion-de-conflicto/principal>



MANUAL RECREATIVO 2023